

الدكتور أسامة كامل راتب

أستاذ علم النفس الرياضى

كلية التربية الرياضية - جامعة حلوان

حائز لجائزة الدولة التشجيعية فى علم النفس

الطبعة الأولى

١٤٢١هـ - ٢٠٠٠م

ملتزم الطبع والنشر

دار الفكر العربى

٩٤ شارع عباس العقاد - مدينة نصر - القاهرة

ت: ٢٧٥٢٩٨٤ - فاكس: ٢٧٥٢٧٣٥

٧٩٦,٠٠١٩ أسامة كامل راتب.
أ س ت د تدريب المهارات النفسية : تـطبيقات فى المجال الرياضى/
أسامة كامل راتب. ـ القاهرة : دار الفكر العربى، ٢٠٠٠.
٣٩٨ ص : إيض ؛ ٢٤ سم.
ببليوجرافية : ص ٣٩٣ - ٣٩٨ .
تدمك : ٣ - ١٣١٧ - ١٠ - ٩٧٧.
١ - علم النفس الرياضى . ٢- التدريب الرياضى .
أ- العنوان

تصـمـيـم الغـــلاف أ . د أمين الخولى

الرسـومات الإيضاحية أ . محمد قطب

تصميم وإخراج فنى

حسام حسين أنيس * ثريا إبراهيم حسين

مطبعة المدني المؤسسة السعودية بمصر
٦٨ شارع العباسية - القاهرة - ت : ٤٩٢٧٨٥١

بسم الله الرحمن الرحيم

مقدمة

إن النمو المتزايد لعلم نفس الرياضة وأهميته التطبيقية قد جعل من الضرورى البحث عن أساليب جديدة لتقديمه وتعليمه للمستفيدين منه ، ومن هنا تأتى أهمية وقيمة هذا الكتاب ليس من حيث حداثة وقيمة موضوعاتــه فحسب ، ولكن الأساليب والطرق المستخدمة لتناول تلك الموضوعات .

إن الفكرة الأساسـية لهذا الكتـاب هى أن التفوق الرياضى يتـوقف على مدى استـفادة اللاعبين مـن قدراتهم العقليـة على نحو لا يقل عن الاسـتفـادة من قدراتهم البـدنية . . إن القدرات العـقلية – النفسـية هى التى تسـاعد على تعبـئة قدراتهم وطاقـاتهم لتحقـيق أقصى وأفـضل أداء رياضى . وإن هذه القـدرات يمكن تطويرهـا من خلال تمـرينات وبرامج تدريب خاصة لذلك الغرض هى « برامج تدريب المهارات النفسية » .

ويتضمن الكتاب موضوعين رئيـسيين يربط بينهما خط فكرى واحد هو تدريب المهارات النفسيـة لنجاح عملية التـدريب الرياضى لكل من المدرب واللاعب . فقد خـصص الفصلان الأول والثانى لتدريب المهـارات النفسية للمدرب من حيث فلسـفة وأهداف التدريب الرياضى كموجـهات لسلوك المدرب ، وتطوير مهارات الاتصـال مع اللاعبين . . أما الفصول الثـمانية الأخرى فقد تناولت تدريب المهارات النفسـية للاعب . . حيث تم تخصيص كل من الفصل الثالث والرابع للتعريف بالمهارات النـفسية وكيفية تطبيقـها . وتأهيل ودور الإخصائى النفسى الرياضى باعتباره المسـئول الأول عن تنفيذ مثل هذه البرامج. أما فـصول الكتاب من الخامس حتى التاسع فقد تناول كل منها إحدى المهارات النفسية تعريفا وقياسا وكيفية تطويرها ، وهى تحديدا مهارات : التصور العقلى ، تنظيم الطاقة النفـسية ، إداراة الضغوط النفسية ، التحكم فى التركيز والانتباه ، الثقة بالنفس وبناء الأهداف ،وخـصص الفصل العاشر والأخير لتقديم نموذج تكاملى لإعداد وتنفـيذ برنامج تدريب المهارات النفسـية فى مواقف التدريب والمـنافسة الرياضية ، وما هى المشكلات الشائعة وكيف يمكن التغلب عليها .

إن هناك نقطتين هامتين يجب أن تؤخذا فى الاعتبار للاستفادة من هذا الكتاب ، وهما :

أولا : أن المعرفة وحدها لا تكفى لفهم علم نفس الرياضة ، ولكن من الضرورى أن تكون مصاحبة للمارسة التطبيقية ، ويساعد فى تحقيق ذلك الإجابة على التمرينات المتضمنة فى موضوعات هذا الكتاب وممارستها عمليا ، ومناقشتها مع المتخصصين .

ثانيا : برغم أن الكتاب يوضح أن هناك مهارات نفسية خاصة بالمدرب ، وأخرى خاصة باللاعب ، فإن الحقيقة الهامة التى يجب أن يقتنع بها المدرب هى أنه لا يستطيع تدريب المهارات النفسية بكفاءة للاعبين دون الفهم الواعى والممارسة العملية لتلك المهارات قبل تقديمها وتعليمها للاعبين .

إن الأمل يحدونا أن يكون هذا الكتاب إضافة جديدة لمكتبة علم نفس الرياضة . . وأن يكون على مستوى الثقة والتقدير التى أتشرف بها من أساتذتى وزملائى والقارئين للإصدارات التى قدمتها فى مجال علم النفس والتدريب الرياضى خلال العقدين الأخيرين . كما آمل أن تمتد فائدة هذا الكتاب لطلاب كليات التربية الرياضية الذين يدرسون المقررات النفسية المرتبطة بالرياضة ، وخاصة التطبيقية والتى منها مقررات : التدريب العقلى ، التوجيه والإرشاد النفسى للرياضيين ، الإخصائى النفسى الرياضى . . إلخ .

إن الأعمال الجادة عادة نتاج تضافر العديد من الجهود المخلصة ؛ لذا أشعر أننى مدين لكل من ساهم أو عاون بالفكر أو التشجيع خلال رحلة إعداد هذا الكتاب ، وما أكثر من أساتذة فضلاء وزملاء مخلصين .

كما أشعر بالعرفان والتقدير نحو أسرة **دار الفكر العربى** موظفيها وإدارتها لما بذلوه من جهد مخلص فى إخراج هذا الكتاب ، وحرصهم على التجديد والتطوير للكتاب التربوى شكلا ومضمونا .

وأخيرا أود أن أعبر عن صادق التقدير والعرفان لزوجتى لما تقدمه لى من عون وتشجيع لإنجاز أعمالى العلمية .

الهرم - يناير عام ٢٠٠٠م
رمضان ١٤٢٠هـ

دكتور/ أسامة كامل راتب

كيف تستفيد من هذا الكتاب؟

تنظيم الكتاب

يعرض الكتاب تدريب المهارات النفسية لكل من المدرب واللاعب وفقا لمنهجية محددة تتضمن تقديم الموضوع في ضوء الحداثة ، الوضوح ، الإيجاز . . ويعقب كل موضوع التساؤلات والتمرينات بغرض استثارة التفكير وتوجيه الحوار والمناقشة ، وتحقيق المعرفة والفهم وإمكانية الممارسة العملية .

المدرس

قدم شرحا موجزا للموضوع ، ويفضَّل أن يكون ذلك من خلال الموقف الواقعي ، ثم ابدأ الحوار والمناقشة بأن تطلب من الطلاب الإجابة على التساؤلات والتمرينات التي تعقب كل موضوع ، وتتولى التوضيح والتوجيه وربما الإجابة عن بعض التساؤلات الجديدة .

الطالب

اقرأ الموضوع عدة مرات ، ضع خطا تحت النقاط الهامة أو غير الواضحة ، ثم حاول الإجابة عن التساؤلات والتمرينات المرتبطة بالموضوع قبل حضور حلقة المناقشة والحوار مع المدرس ، احرص على أن تتعامل مع تلك الأفكار والخبرات بقناعة واستمتاع؛ لأن ذلك شيء مفيد لتحسين قدراتك المهنية والشخصية .

المحتويات

الموضوع	الصفحة

الموضوع	الصفحة
- قياس الثقة بالنفس .	٣٠٨
- بناء الأهداف .	٣١٢
- أنواع الأهداف .	٣١٢
- فوائد بناء الأهداف.	٣١٥
- المبادئ الأساسية لبناء الأهداف .	٣٢٠
- تصميم برنامج بناء الأهداف .	٣٣٦
- ما هى المشكلات الشائعة فى بناء الأهداف .	٣٥١
الفصل العاشر	
تكامل المهارات النفسية	
التدريب - المنافسة	٣٥٧
- الإعداد لبرنامج تدريب المهارات النفسية .	٣٦٠
* أهداف البرنامج .	٣٦٠
* إجراءات تنفيذ البرنامج .	٣٦٠
- المراجع .	٣٩٣
* أولا : المراجع العربية .	٣٩٥
* ثانيا : المراجع الأجنبية .	٣٩٦

فصل

(١)



فلسفة وأهداف التدريب الرياضى

(موجهات لسلوك المدرب)

لماذا علم النفس التدريب الرياضى ؟

ينظر إلى الرياضى باعتباره إنسانا يفكر ، ويشعر ، ويتخيل ، ويمتلك مصادر نفسية وعقلية متنوعة، وأن نجاحه فى الأداء الرياضى يتوقف على مدى فهمه ومعرفته بتلك المصادر وكيف يمكن الاستفادة منها .

يقرر معظم رياضى المستوى العالى أن تفوقهم فى مواقف المنافسة الرياضية يعتمد أساسا على مدى استفادتهم من قدراتهم العقلية ، وأن هذه القدرات العقلية هى التى تجعلهم يستطيعون تعبئة قدراتهم وطاقاتهم حتى أقصى درجة ممكنة ، فالأداء الرياضى الناجح هو نتاج كل من القوى البدنية والعقلية ، وهما كوجهى العملة لا نستطيع أن نفصل بينهما .

ويؤكد الواقع العملى أن الاهتمام بالإعداد البدنى والفنى مقابل عدم الاهتمام بالإعداد النفسى يؤدى إلى عدم استقرار أداء اللاعب فى المنافسات ، فضلا عن فشل اللاعب فى إخراج أحسن وأفضل أداء له .

– لماذا بعض اللاعبين يستطيعون تحقيق أفضل مستوى أداء فى التدريب ويفشلون فى تحقيق المستوى المتوقع منهم فى المنافسات ؟

– كيف نفسر هبوط مستوى أداء اللاعبين فى المنافسات الهامة ، مقارنة بالمنافسات الأقل أهمية ؟

علم النفس يهتم بالسلوك:

يفيدنا علم النفس فى تفسير السلوك الخارجى والسلوك الداخلى . . ويشمل السلوك الخارجى الاستجابات والأفعال التى يمكن ملاحظتها واقعيا وتسجيلها . . أما السلوك الداخلى فيشمل الاستجابات الداخلية مثل الانفعالات والتفكير ،وهو عادة أكثر صعوبة للتعرف أو السيطرة عليه.

مثال :

السلوك الخارجى – السلوك الداخلى

لاحظ المدرب أن هناك بعض التغيرات فى سلوك اللاعب «عادل» عند حضوره التدريب، من ذلك: سرعة الغضب والنرفزة فى التعامل مع زملائه ، كثرة الأخطاء فى الأداء، الميل للعب الدفاعى بدلا من الهجوم والمبادرة . . وهذه المظاهر لسلوك اللاعب التى يمكن ملاحظتها وتسجيلها هى السلوك الخارجى .

ولكن هناك عوامل لا نستطيع رؤيتها أو تسجيلها مثل: ما هى الأفكار التى تدور فى ذهن اللاعب وجعلته يفقد التركيز ، وما هى حالته الانفعالية التى جعلته سريع الغضب وتلك التى نطلق عليها السلوك الداخلى أو (الخبرة الانفعالية) .

ويتأثر الأداء الرياضى كثيرا بهذه العوامل الداخلية (السلوك الداخلى)؛ لذلك يجب الاهتمام بالجانب العقلى والانفعالى ، وهنا تظهر أهمية علم النفس، حيث يساعدنا من خلال التدريب العقلى على أن يكون لدى اللاعب الوعى والفهم بالسلوك الداخلى، وأن يتعلم السيطرة على المصادر العقلية والانفعالية .



شكل (١/١)

يعنى السلوك الخارجى الاستجابات والأفعال التى يمكن ملاحظتها، ومن أمثلة ذلك: تعبيرات الوجه (الفرح ، السرور ، الخوف ، القلق ، الإصرار .. إلخ). تعبيرات الجسم (ارتفاع الذراعين والرأس عند الفوز ، إخفاء الوجه باليدين وانحناء الرأس عند الهزيمة).



شكل (١ / ٢)

لا يقتصر علم النفس على دراسة السلوك الخارجى ، ولكن يهتم كذلك بمعرفة الخبرات النفسية الداخلية (السلوك الداخلى) وذلك يتطلب رؤية أكثر عقما وتحليلا للسلوك.

يهتم السلوك الداخلى بمعرفة لماذا يسلك اللاعب سلوكا ما فى الموقف الرياضى ؟

ومن أمثلة ذلك :

لماذا يكون اللاعب سريع الغضب وسريع الإثارة عند تعامله مع المنافس أو زملائه فى الفريق؟

لماذا يفتقد اللاعب إلى التركيز أثناء المنافسة ؟

وتبدو صعـوبة دراسة السلوك الداخلى فى أنه لا يقتصر على المظاهر الخـارجية للسلوك فقط، ولكن يتطلب رؤية أكثر عمقا توضح ما يدور بداخله .

ويتوقف تطور وتقدم علم نفس التدريب الرياضى على مدى الاستفادة من مجالات علم النفس العام مثل : علم النفس التـجريبى ، علم النفس الإكلينيكى والإرشادى ، علم النفس الارتقائى (النمو)، والتربوى ، علم نفس الشخصية والاجتماعى .

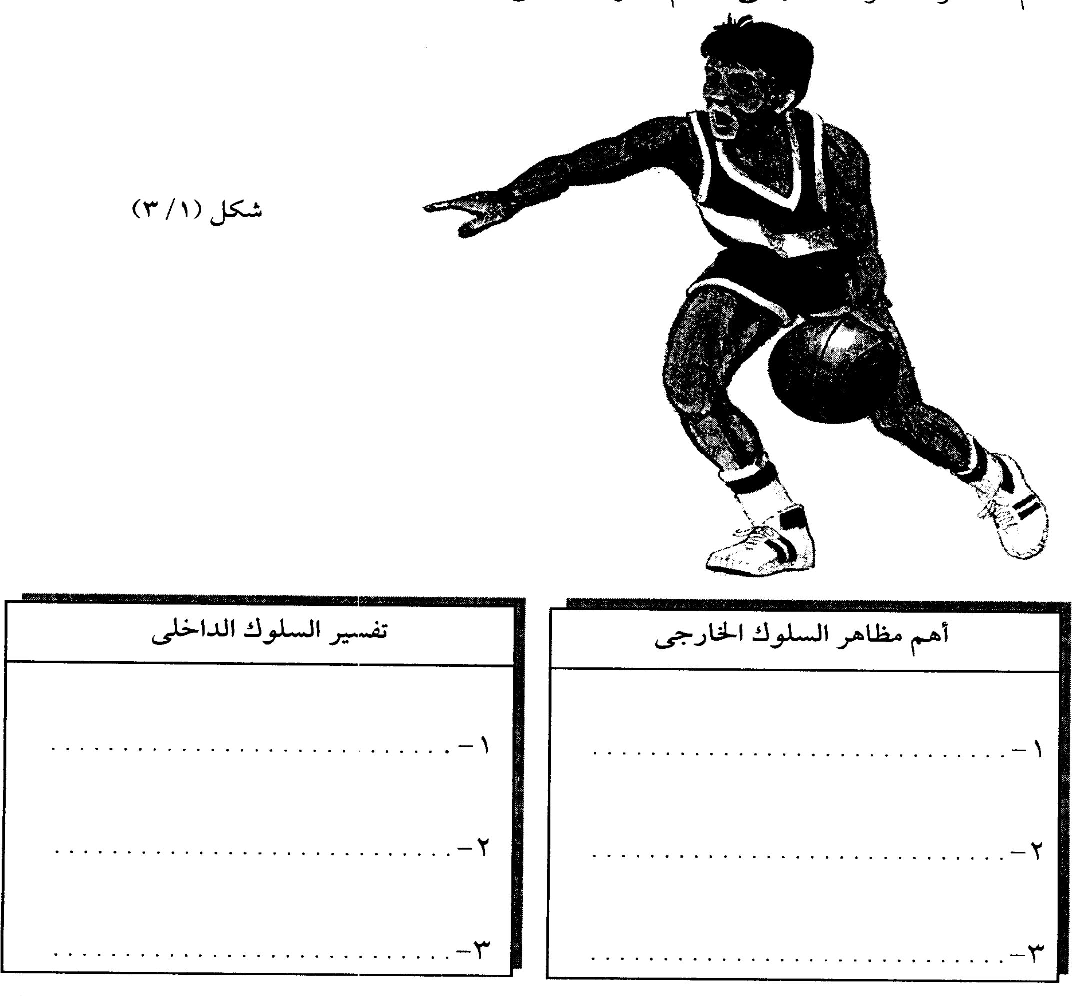
كذلك الاستفادة من علوم الرياضة الأخرى مثل : علم الحركة ، فسيولوچيا الرياضة ، التطور الحركى ، الطب الرياضى ، طرق التدريس .

أما المجـالات التطبيـقية للرياضـة فإنهـا تشمل رياضـة المستويات العـالية ، الرياضـية المدرسية، رياضة المعاقين ، الرياضة من أجل الصحة وشغل أوقات الفراغ .



« المعـرفة وحـدها لا تكفى لفـهم علم نفس الرياضة ، ولـكن الفهم يأتى من خـلال الممارسة التطبيقية» .

وفيـما يلى صورة لأحد اللاعـبين ، أثناء الاشتراك فى المنافـسة الرياضة ، قدِّمْ وصـفا لأهم مظاهر السلوك الخارجى ، ثم فسِّر ذلك فى ضوء توقعك لتأثير السلوك الداخلى .



شكل (١/ ٣)

أهم مظاهر السلوك الخارجى	تفسير السلوك الداخلى
١-	١- ....
٢-	٢- ....
٣-	٣- ....



اذكر مثالين يوضحان الفرق بين استجابات السلوك الخارجى والسلوك الداخلى للاعب فى موقف التدريب أو المنافسة الرياضية .

مثال (أ) استجابات السلوك الخارجى للاعب فى موقف التدريب أو المنافسة

....

....

....

....

مثال (ب) استجابات السلوك الداخلى للاعب فى موقف التدريب أو المنافسة

....

....

....

....

تمرين ٣

« الهدف من دراسة السلوك فى الرياضة هو محاولة اكتشاف الأسباب أو العوامل النفسية التى تؤثر فى الأداء الرياضى ، وكذلك معرفة كيف تؤثر الممارسة الرياضية على النواحى النفسية لسلوك اللاعب» .

(أ) اذكر مثالين من واقع خبرتك يوضحان كيف أن العوامل النفسية تؤثر فى (تحسين - هبوط) مستوى أداء اللاعب فى التدريب أو المنافسة .

* أثر العوامل النفسية على تحسين أداء اللاعب فى التدريب أو المنافسة :

....

....

....

* أثر العوامل النفسية على هبوط أداء اللاعب فى التدريب أو المنافسة :

....

....

....

....

(ب) اذكر مثالين من واقع خبرتك يوضحان كيف أن ممارسة الرياضة تؤثر (إيجابيا - سلبيا) على النواحى النفسية للاعب.

* التأثير الإيجابى لممارسة الرياضة على النواحى النفسية للاعب :

....

....

....

....

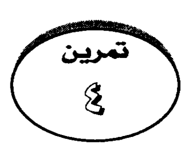
* التأثير السلبى لممارسة الرياضة على النواحى النفسية للاعب :

....

....

....

....



« يتوقف تقدم علم نفس التدريب الرياضى على مدى الاستفادة من مجالات علم النفس العام، وعلوم الرياضة وتحديد مجالات، والمطلوب أن توضح ذلك فى الشكل التالى:

مجالات علم النفس العام مثل:

١- ....

٢- ....

٣- ....

٤- ....

البحث

علم نفس التدريب الرياضى

التدريس

التطبيق

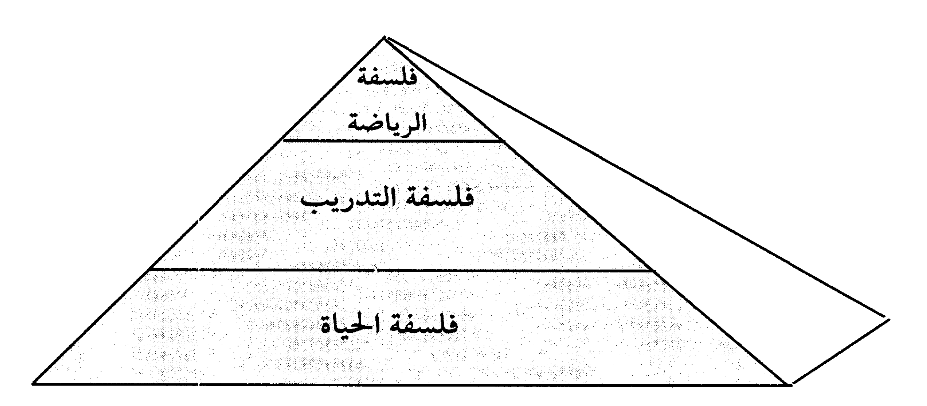
علوم الرياضة الأخرى	المجالات التطبيقية فى الرياضة
١-	١- ....
٢-	٢- ....
٣-	٣- ....
٤-	٤- ....

شكل (٤/١)

اعرف أهدافك من التدريب

كل إنسان فى الحياة له أهداف يسعى إلى تحقيقها ، أو فلسفة توجه سلوكه، والأمر كذلك بالنسبة للمدرب . . . يجب أن يكون له فلسفة توجه سلوكه وأن يهتم بتحديدها وتنميتها ، وهى عندئذ أكبر من مجرد المعرفة بالنواحى الفنية للرياضة ، إنها تساعدك فى اختيار الأسلوب المناسب فى التعامل مع اللاعبين فى المواقف المختلفة . . سوف تجد خلال هذا الكتاب العديد من الطرق والأساليب للتعامل مع اللاعبين فى مواقف الرياضة المتعددة ، ولكن يبقى الاختيار للأسلوب أو الطريقة الأفضل متوقفا على أهدافك وفلسفتك ونظرتك العامة للتدريب . وكلما أعطيت وقتا واهتماما لتطوير وتحديد أهدافك وفلسفتك من التدريب، مثل اهتمامك بمعرفة النواحى الفنية والخططية للرياضة التى تقوم بتدريبها - أصبحت فرصتك أفضل للنجاح فى التدريب .

نتوقع بالنسبة لك كمدرب أن يكون لديك فلسفة التدريب الخاصة بك ، وهى عبارة عن المبادئ العامة والمعتقدات التى توجه سلوكك فى المواقف المختلفة المرتبطة بالرياضة ، ومن المفيد أن نتعرف على الفلسفة الخاصة بك من خلال مستويات ثلاثة : فلسفة الحياة، أى نظرتك للحياة بصفة عامة ، وفلسفة التدريب ،أى نظرتك للتدريب الرياضى بشكل عام ، ثم فلسفة الرياضة المتخصصة التى تتولى التدريب فيها شكل (١/ ٥).



شكل (١/ ٥) المستويات الثلاثة لفلسفة التدريب والتى تؤثر فى سلوك المدرب واتخاذ القرار

وحتى يتسنى لك كمدرب أن تطور فلسفتك واتجاهاتك نحو التدريب ، فإن ذلك يتطلب منك أمرين هما : أن تفهم نفسك جيدا ، وأن تحدد أهدافك من التدريب.

ونحاول فى الجزء التالى أن نلقى الضوء على كل منهما :

احرص على أن تفهم نفسك

إذا لم تستطع أن تفهم وتعرف من أنت ، فإنه يصعب عليك بالطبع أن تعرف الآخرين. . إذا لم تستطع أن تعرف اتجاهاتك واهتماماتك كيف تستطيع أن تجعل اللاعبين يعرفون اتجاهاتهم وأهدافهم ؟

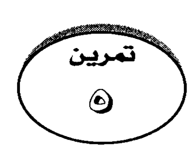
إن الخطوة الأولى لتطوير فلسفتك للتدريب الرياضى هو معرفة نفسك لاهتماماتك . . القيم التى تقتنع بها وتسعى إلى تحقيقها . ويساعدك فى معرفة ذلك أن تبدأ الإجابة عن تساؤلات لمعرفة أهدافك فى الحياة .

- من أنا ؟
- ماذا أريد من الحياة ؟
- إلى أين مستقبلى ؟
- ما هى أهدافى من الحياة ؟
- هل سلوكى ملائم لأهدافى ؟
- هل أنا فخور أم أخجل من نفسى ؟
- هل أنا سعيد أم غير سعيد ؟

إنك تحتاج إلى أن تخصص وقتا مناسبا للإجابة على مثل هذه التساؤلات السابقة بشكل دورى لمحاولة أن تفهم نفسك جيدا .

ثم تحتاج كذلك إلى أن تجيب عن بعض التساؤلات الخاصة فى التدريب منها على سبيل المثال :

- لماذا أعمل فى التدريب ؟
- هل هناك أسباب مقنعة لأن أعمل بالتدريب ؟
- ما هى أهدافى كمدرب ؟
- هل أنا مدرب جيد ؟
- ما الذى يجعلنى مدربا أفضل ؟



يهدف هذا التمرين إلى مساعدتك فى معرفة نفسك من خلال ترتيب مجموعة من القيم الأساسية المؤثرة فى حياتك كإنســان ومستقبلك المهنى فى التدريب . . . والمطلوب منك الآن أن ترتب القيم التاليـة بأن تضع أرقاما من (١ - ١٠) بين القوسين ، علمـا بأن ارتفاع الدرجة يعنى نقص أهمية ترتيب القيمة بالنسبة لك :

القيـم الشخـصية	التــرتيــب
الحياة الهادئة	(.......)
الحياة المثيرة	(.......)
الإحساس بالإنجاز	(.......)
المساواة	(.......)
الاستقرار الأسرى	(.......)
الصحة	(.......)
السعادة	(.......)
احترام الذات	(.......)
الاعتراف والتقدير	(.......)
الصداقة الحقيقية	(.......)

تعليق على تمرين (٥)

ربما تتأثر عند ترتيبك للقيم السابقة بالعوامل الاجـتماعية المحيطة وتحاول أن ترتب القيم بما يرضى الآخرين . . وبالطبع فـإن ذلك شىء غير مفـيد إذا كنت صادقا فى مـحاولة فهم نفسك عـلى نحو جيـد ومعـرفة فلسفـتك فى الحيـاة ؛ لذلك من المفيـد أن تستـغرق بعض اللحظات ، ثم تراجع مرة أخرى ترتيبك للقيم واضعـا فى الحسبان أهدافك ، طموحاتك ، أنشطتك ، أحلامك . هل هو نفس الترتيب أم حدث بعض التعديلات.



الهدف من هذا التمرين هو مساعدتك فى التعرف على دوافعك للعمل فى التدريب . وقبل أن تبدأ الإجابة على هذا التمرين يجب أن تضع فى اعتبارك الإجابة على السؤال التالى: إذا طلب منك أن تضع قائمة بأهم ١٠ أنشطة فى حياتك هل يكون التدريب من بينها؟، إذا كانت إجابتك بالنفى ، فإن التمرين التالى يعتبر هاما لتحديد هل التدريب يمثل شيئا ترغب الاستمرار فيه . . أما إذا كانت إجابتك بنعم، فإن إجابتك التالية تساعدك على أن تحدد دوافعك مدخلا لتشكيل فلسفتك وتحديد اتجاهاتك وأهدافك نحو التدريب .

تعليمات :

فيما يلى مجموعة من الدوافع المؤثرة فى اختيارك للعمل فى مهنة التدريب . . والمطلوب أن تضع علامة (صح) فى مربع الدرجة التى تعبر عن رأيك ، حيث كلما ارتفعت الدرجة اتضمنت أهمية هذا الدافع .

دوافع ممارستك التدريب الرياضى هى:

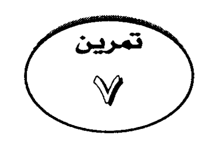
– المساعدة فى التنمية المتكاملة للرياضيين .	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧
– الاستمرار في ممارسة الرياضة التي أحبها .	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧
– الحصول على الاعتراف والتقدير من المجتمع .	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧
– لأن التدريب ضمن متطلبات عملى .	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧
– لأنه مصدر للاستمتاع .	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧
– لأننى اخترت التدريب مهنة .	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧
– فرصة لتعلم المزيد من الرياضة .	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧
– تحسين دخلى المادى .	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧
– اعتقادى أننى أستطيع تطوير البرنامج التدريبى.	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧

احرص أن تحدد أهدافك من التدريب :

المدرب « عاصم » بدأ العمل فى التدريب بهدف أن التدريب يكسبه المزيد من الاحترام، وتقدير الذات ، والوضع الاجتماعى الجيد ، ويتحقق ذلك من خلال المكسب والفوز الذى يحققه اللاعبون فى المسابقات والمنافسات الرياضية ، إنه ينظر إلى المنافسة ليس كموقف اختبار لإظهار أفضل اللاعبين ولكن موقف اختبار لإظهار أحسن المدربين . . . عندما ينجح أو يفشل اللاعب أو الفريق ، يعتبر أن ذلك نوع من النجاح أو الفشل بالنسبة له . . وبعد عدة سنوات من العمل فى التدريب طرأ تغير واضح فى سلوك المدرب « عاصم » واعتقد البعض أن سبب ذلك نقص فى الحماس وروح المنافسة . . ولكن الواقع أن المدرب غير من أهدافه وفلسفته ، وبعد أن كان يركز على المكسب أصبح يركز على الرياضى . . بمعنى آخر أنه بعد أن كان يقتنع بمبدأ المكسب أولا والرياضى ثانيا . . أصبح يعطى الأهمية للرياضى أولا والمكسب يأتى فى المرتبة التالية .

هذا ، وبالرغم من تعدد الأهداف التى تسعى إلى تحقيقها عندما تعمل بالتدريب . فإن هناك هدفين هامين هما : تحقيق المكسب وتحقيق التنمية المتكاملة للرياضى . فهل أنت من المدربين الذين يركزون على المكسب ؟ أم من المدربين الذين يركزون على التنمية المتكاملة للرياضى ؟ لا شك أن تحقيق المكسب هدف هام لكل من اللاعب والمدرب معا ، ومن أجله يبذل كل منهما الجهد والوقت وما فى وسعهما . . ولكن هل سألت نفسك ما هى التكلفة التى قد تتحملها ، أو تتوقع أن تضحى بها لتحقيق المكسب ؟ هل ترغب فى المخاطرة بصحتك أو صحة اللاعبين ؟ هل تضع هدف المكسب فى ترتيب اهتمامك بالرياضى من حيث اهتماماته وحاجاته ؟ ما هى وجهة نظرك فى المكسب من أهداف التدريب الأخرى ؟ . . تلك أسئلة يبدو من الصعب الإجابة عنها، ولكن يجب أن تحاول الإجابة عنها دائما .

لاشك أنك كمدرب تواجه العديد من الضغوط التى تجعلك تهتم بالمكسب أولا، ومن ذلك على سبيل المثال : ضغوط الآباء والإداريين والمدربين الآخرين والجمهور . وكذلك الضغوط الناتجة عن تقييم نجاحك فى التدريب من خلال منظور واحد فقط هو المكسب . . ولكن عندما تقتنع بمبدأ الرياضى أولا، فإنه يجب أن يتسع مفهوم النجاح بحيث لا يقتصر على المكسب والفوز فقط ، ولكن يشمل العديد من العناصر الأخرى مثل : المهارات الجديدة التى تعلمها اللاعبون ، ما يحققه كل لاعب من أهداف أداء خاصة به ، عدد اللاعبين الذين يستمرون فى الفريق خلال الموسم التدريبى ، عدد اللاعبين الذين يشتركون فى المنافسات ، المساندة والدعم من الآخرين لنجاح برنامجك التدريبى . . . إلخ.



يوجد العديد من المبادئ العامة التى توجه عملك فى التدريب مثل : « الرياضى أولا والمكسب ثانيا » ، « المكسب هو كل شىء فى الرياضة » ، « الاستمتاع هو الهدف الأول من الرياضة » . وفيما يلى بعض المواقف المتوقع أن تقابلها فى الرياضة والمطلوب معرفة ما هى أهدافك فى التدريب وكيف تستجيب لمثل هذه المواقف .

موقف (أ):

أصيب أحد نجوم فريقك . . والمباراة القادمة تمثل أهمية كبيرة للفريق . . وبالرغم من إصابة هذا اللاعب المتميز ، فإنه يستطيع أن يحقق ٧٥٪ من مستواه الحقيقى ، وذلك يساعدك على الفوز بالبطولة. واللاعب نفسه لديه الرغبة فى الاشتراك فى المباراة لأهميتها . . أما رأى الطبيب فهو أن هناك احتمالا من ١٠٪ إلى ١٥٪ أن تعود الإصابة مرة أخرى فى حالة اشتراك اللاعب.

- ما هو القرار الذى تتخذه نحو اشتراك اللاعب فى المباراة ؟ ولماذا ؟

....

....

....

- هل يتفق القرار مع الفلسفة التى تقتنع بها ؟

....

....

....

- هل يتفق القرار مع مبدأ الرياضى أولا والمكسب ثانيا ؟ ولماذا ؟

....

....

....

موقف (ب):

« يتميز أحد اللاعبين فى فريقك بأنه مصدر للمشاكل . . وبرغم أنك قدمت له النصح مرات عديدة ، فإنه لم يستجب لنصحك وتوجيهاتك ، واستمر فى سلوكه غير المرغوب إلى درجة أن بعضا من اللاعبين فى الفريق تأثروا به » .

حضر إليك والد اللاعب وأخبرك رغبته فى أن تسامحه ، وتسمح بمشاركته عضوا فى الفريق . . فهل توافق على استمرار اللاعب عضوا فى الفريق ؟

- ما هو القرار الذى تتخذه ؟ ولماذا ؟

....
....
....
....
....

- هل يتفق القرار مع الفلسفة التى تقتنع بها ؟

....
....
....
....
....

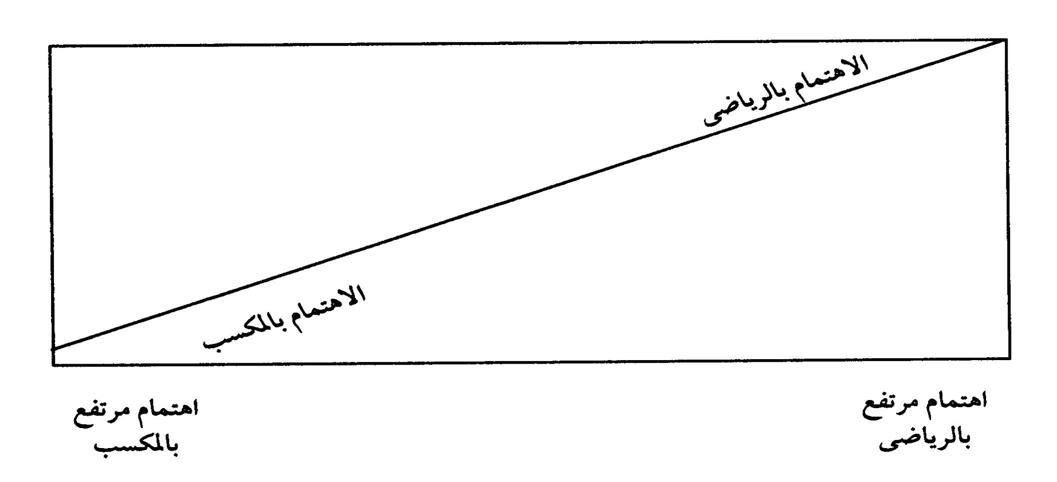
- هل يتفق القرار مع مبدأ الرياضى أولا والمكسب ثانيا ؟ ولماذا؟

....
....
....
....
....

التعليق على تمرين (٧)

يواجه المدرب فى الموقفين السابقين صعوبة اتخاذ القرار المناسب بسبب الصراع بين تحقيق المكسب (الفوز) ، وبين الاهتـمام باحتيـاجات الرياضى . والأفضل أن يتخـذ المدرب قراراته على أساس ما يعـتقد أنه الأفضل بالنسبـة للاعب وللفريق معا ، مع الأخذ فى الاعـتبار أن يوجه الاهتمام بالمكسب بعد مراعاة حاجات واهتمامات اللاعب .

فيما يلى مـتصل متدرج من حيث الاهتمام بالرياضى والاهتمـام بالمكسب اعتمادا على استجاباتك وقراراتك فى الموقفين السابقين أو مـواقف أخرى متشابهة . . ما هو تقديرك على هذا المتصل . . هل تهـتم بالرياضى أولا أم المكسب أولا ؟ وهل يتفق ذلك مع الفلسـفة التى تقتنع بها .



اهتمام مرتفع بالرياضى

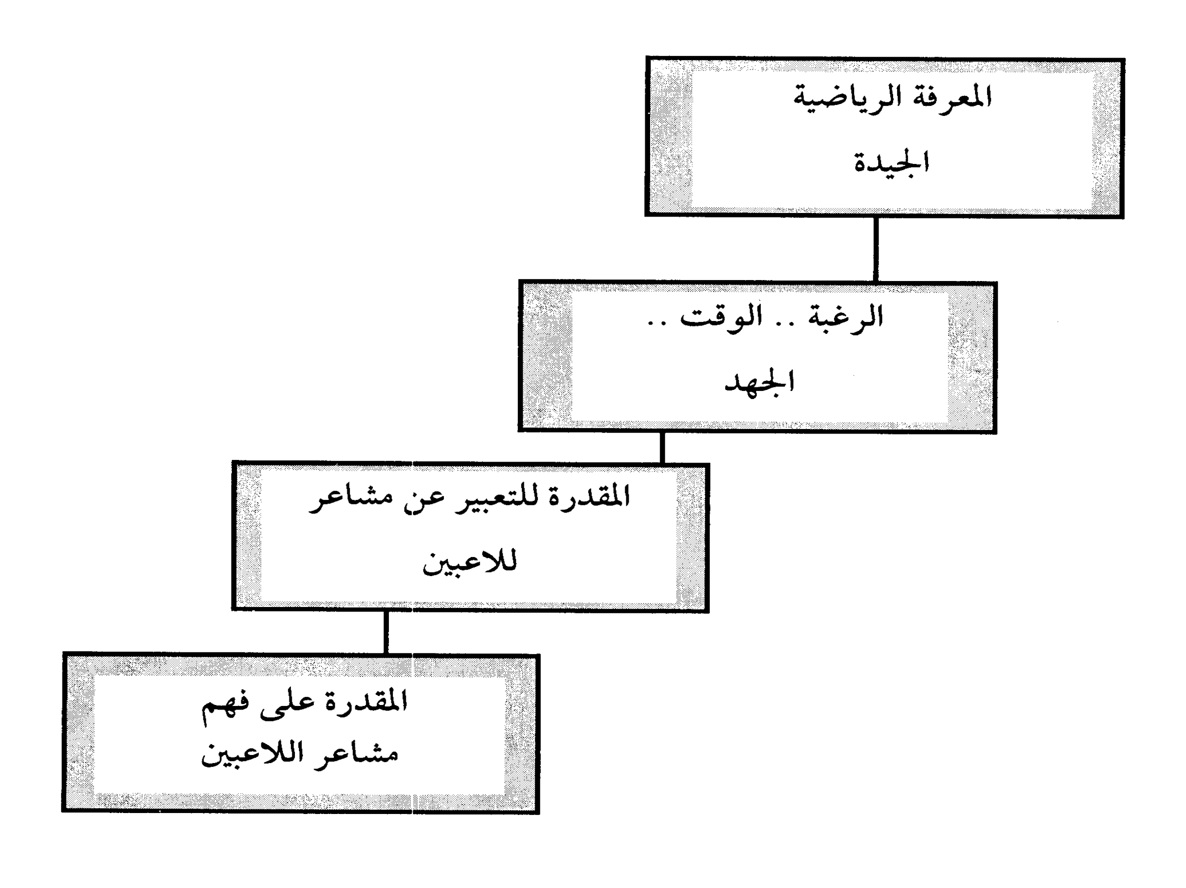
اهتمام مرتفع بالمكسب

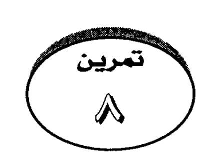
حـدد درجة اهتمامك بالرياضى أم المكسب

هناك دور هام يمثل تحديا يـواجه المدرب الرياضى ، هذا الدور هو مسـاعدة اللاعب أن يطور من خصائصه النـفسية والعقلية التى تساعـده على أن يفهم نفسه ويبذل الجهـد لتحقيق أقصى كفاءة فى حدود قدراته فى التدريب أو المنافسة .

إن معرفتك كمدرب بخصائص الإعداد البدنى والفنى والخططى تمثل أشياء هامة ، ومع ذلك فإن فقدان الدافع لديك وعدم إجادة ترجـمة هذه المعارف فى الواقع التدريبى يعوق نجاح دورك كمدرب .

هناك خصائص أربع هامة تؤثر فى دوافعك ونجاحك فى التدريب هى :

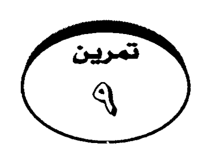




«تتعدد مصادر المعرفة الرياضية للمدرب مثل: الممارسة الرياضية السابقة - الاطلاع على المعرفة الحديثة - دورات التأهيل والصقل - مشاهدة شرائط الڤيديو للمباريات والتدريب» .

المناقشة : هل توجد مصادر أخرى للمعرفة الرياضية ؟ وما أهمية كل مصدر ؟

....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....



المعرفة الرياضية وحدها لا تكفى لنجاح عملك كمدرب . . ولكن ضرورة توافر الرغبة والدافع . . والوقت الجهد .

اذكر مثالين يوضحان ذلك :

(أ) « ضرورة توافر الرغبة والدافع » .

....

....

....

....

....

(ب) « ضرورة توافر الوقت والجهد » .

....

....

....

....

....



« هناك صفتان هامتان لنجاح دافعيتك نحو التدريب هما مقدرتك أن تعبر عن مشاعرك نحو اللاعبين . . ومقدرتك على فهم مشاعر اللاعبين ».

اذكر مثالين من واقع خبرتك فى التعامل مع اللاعبين يوضحان ذلك :

مثال (١) مقدرتك كمدرب أن تعبر عن مشاعرك نحو اللاعبين.

....
....
....
....
....
....

مثال (٢) مقدرتك كمدرب أن تفهم مشاعر اللاعبين

....
....
....
....
....
....

صفات المدرب الناجح



فيما يلى مـجموعة من صفات المدرب الناجح . . المطلوب وضع درجـة أمام كل صفة (صفر–٥) . . مع الأخذ فى الاعتبار أن زيادة الدرجة تعنى التحسن فى تلك الصفة .

صفات المدرب الناجح	الـــدرجـــة ٠ – ٥
– التعاطف .	....
– الاحترام .	....
– الثقة بالنفس .	....
– المعرفة الرياضية .	....
– ضبط النفس .	....
– اكتشاف المشكلات .	....
– حل المشكلات .	....
– الحماس .	....
– تقييم الآخرين .	....
– تنظيم الوقت .	....
– الواقعية .	....
– اتخاذ القرار .	....
– الإقناع والتأثير .	....
– الطموح .	....
– التفائل .	....
– المرونة .	....
– الإبداع .	....
– تحمل المسئولية .	....
– التعاون .	....
– التسامح .	....

الدرجة الكلية	١٠٠

تعليق على تمرين (١١)

بعد تقييم الصفات التى تتميز بها كمدرب ناجح ناقش التساؤلات التالية :

* هل هناك صفات أخرى ترى أهميتها لنجاح المدرب ؟ اذكر ثلاث صفات .

....

....

....

* حدد أفضل خمس صفات .. وأقل خمس صفات تتميز بها كمدرب ؟

أفضل خمس صفات نفسية	أقل خمس صفات نفسية
....	....
....	....
....	....
....	....
....	....
....	....
....	....
....	....
....	....
....	....
....	....
....	....
....	....
....	....
....	....
....	....

* اطلب من زميلك فى التـدريب أن يقيم صفاتك ، وقارن بين الـدرجة التى حصلت عليها ودرجة تقييم زميلك ثم ناقش ذلك .

....

....

....

....

فصل

(٢)



تدريب مهارات الاتصال

للمدرب

مفهوم الاتصال كعملية

تعتمد عملية التدريب الرياضى فى جوهرها على إجادة المدرب لمهارات الاتصال (التعامل) ، فإنك كمدرب تحتاج إلى الاتصال بكفاءة فى مواقف عديدة يصعب تحديدها، منها . .

- إقناع اللاعب بفائدة وأهمية البرنامج التدريبى .
- مساعدة اللاعب على أداء مهارة جديدة .
- استثارة الدافع والتعبئة النفسية لفريقك لمقابلة منافس قوى .
- حل بعض المشكلات أو الصراع بين لاعبين فى الفريق .
- التحدث مع الآباء عن أسباب عدم اشتراك أبنائهم فى المسابقات .
- . . . . .إلخ .

والهدف من هذا الفصل هو زيادة وعيك بأهمية الاتصال فى التدريب ، ومساعدتك على تقييم مهاراتك للاتصال . وبالرغم من أهمية أن يكون لدى المدربين مقدرة جيدة وبدرجة متساوية فى الاتصال مع اللاعبين ، المساعدين ، الآباء ، الإدرايين ، الجمهور . . إلخ ، فإن التركيز على عملية الاتصال فى هذا الفصل يشمل المدرب واللاعب مع الأخذ فى الاعتبار أن المبادئ التى نتناولها تصلح للاتصال بشكل عام .

ثلاثة أبعاد للاتصال

هناك بعض الأساسيات الهامة لشرح الاتصال كعملية . . يوضحها الشكل (٢/ ١) :

الإرسال	الاستقبال
اللفظى	غير اللفظى
المحتوى	الانفعال

شكل (٢/ ١) أبعاد الاتصال الرئيسية

الإرسال - الاستقبال

يتضمن الاتصال إرسال رسالة لشخص ما (اللاعب) أو بعض المجموعات (الفريق)، ثم تحديد ما هو تأثير الرسالة ، بمعنى آخر يجب أن يحدد المدرب أو اللاعب المعلومات أى الرسالة التى يريد إرسالها ومعرفة ما تأثيرها على المستقبل .

ويلاحظ أن الكثير من المدربين يجيدون مهارة إرسال الرسالة بوضوح ويفهمون محتوى الرسالة ، ولكنهم لا يحسنون مهارة الاستماع . وذلك يضعف من مقدرتهم على فهم نتائج عملية الاتصال والتعرف على خصائص السلوك الداخلى (الخبرات الانفعالية) للاعبين .

اللفظى - غير اللفظى

يتكون الاتصال من رسائل غير لفظية ، nonverbal- messages، ورسائل لفظية - verbal meassages . ومن أمثلة الرسائل غير اللفظية ، ملامح الوجه للتعبير عن السعادة ، اهتزاز الكتفين للتعبير عن عدم الرضا ، علامات الفوز والنصر باليدين . . إلخ ، ويلاحظ أن معظم المدربين يعطون اهتماما أكبر للاتصال اللفظى مثل معلومات للتعليم ، تقديم التشجيع ، تقييم النتائج بالرغم من أن الاتصال غير اللفظى يكون له تأثير ربما أكثر من الاتصال اللفظي.

المحتوى - الانفعال

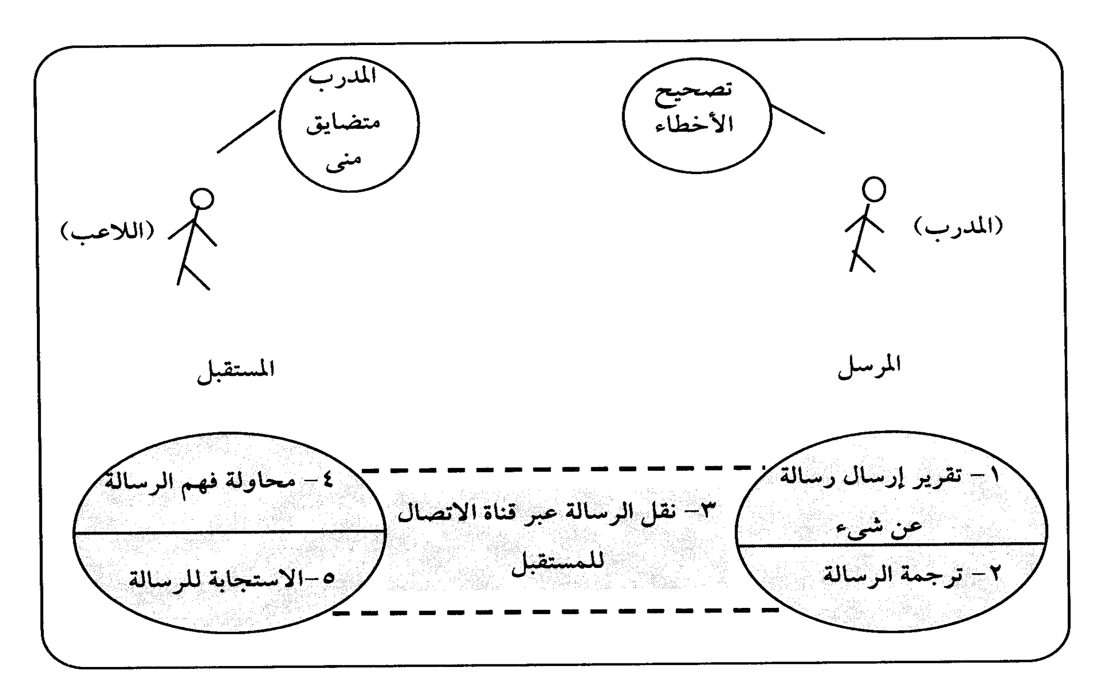
يتضمن البعد الثالث للاتصال كلا من المحتوى content- والانفعال emotion ويعنى المحتوى مادة الرسالة (المعلومات) ، بينما الانفعال يعنى كيف، تشعر نحو الرسالة أو كيف تعبر عنها ما نوع الصوت لتقديم الرسالة ؟ ما تعبيرات الوجه ؟

ونظرا لأن مواقف التدريب الرياضى أو المنافسة الرياضية قد تشمل نوعا من الضغوط النفسية على المدرب فإنه من الأهمية أن يعتاد المدربون السيطرة على كل من المحتوى والانفعال لسلوكهم عند الاتصال.

كيف يحدث الاتصال ؟

الاتصال مع اللاعبين يتضمن الخطوات التالية . (شكل٢/ ٢) .

- أن تقرر إرسال رسالة عن شيء معين للاعب (أفكار - مشاعر - انفعالات) .
- ترجمة الأفكار فى شكل رسالة .
- نقل الرسالة إلى المستقبل (اللاعب) عبر قناة الاتصال (عادة من خلال كلمات لفظية، وأحيانا خلال وسائل غير لفظية مثل لغة الإشارة) .
- استقبال الرسالة ومحاولة تفسيرها .
- تفكير المستقبل فى الرسالة والاستجابة لها .



شكل (٢/ ٢) مراحل عملية الاتصال .. كيف يحدث الاتصال؟



تتضمن عملية الاتصال مراحل خمسا هى : تقرير المرسل إرسال رسالة ، ترجمة الرسالة ، نقل الرسالة عبر قناة الاتصال ، محاولة المستقبل فهم الرسالة ، الاستجابة للرسالة . . ويتوقف نجاح عملية الاتصال على فهم المستقبل الرسالة على النحو الذى يريده المرسل . . ولكن يحدث أحيانا أن يخطئ المستقبل فى فهم الرسالة .

موقف (١) : عملية اتصال ناجحة بين المرسل (المدرب) والمستقبل (اللاعب)

. . . .

. . . .

. . . .

موقف (٢) : عملية اتصـال غير ناجحة لأن المستقبل (اللاعب) أخطأ فهم الرسالة من المرسل (المدرب).

....

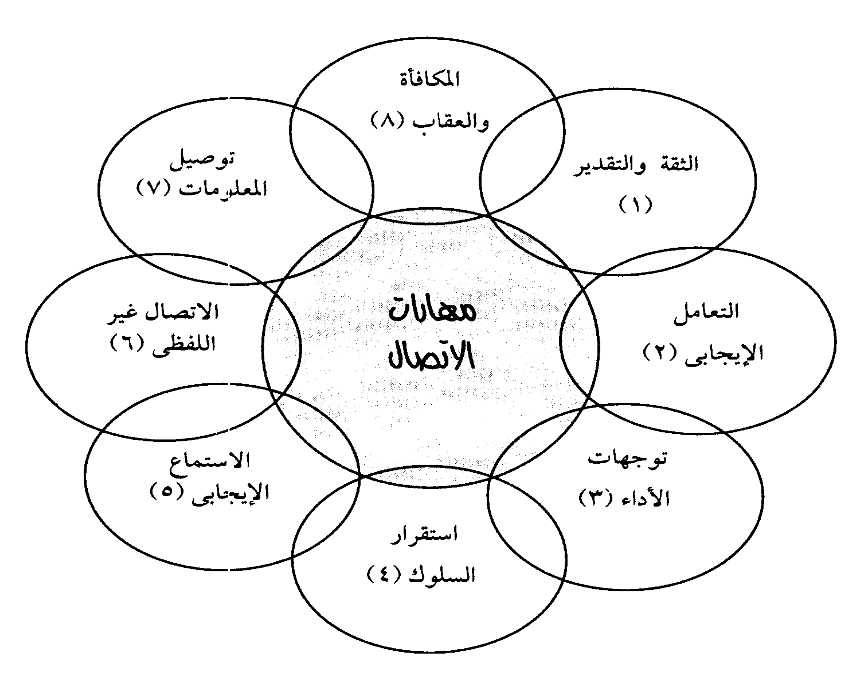
....

....

....

تطوير مهارات الاتصال :

أمكن من خلال المقابلات الشخصيـة وملاحظة سلوك الكثير من المدربين- التوصل إلى ثمانى مهارات اتصـال يحتاج إليها المدربون كما فى الشكـل (٢/ ٣) نتناول كل مهارة بالشرح والمناقشة من أجل تنميتها وتطويرها .



شكل (٢/ ٣) مهارات الاتصال للمدرب

١ - الثقة والاحترام



المدرب : أحسنت الأداء اليوم فى المسابقة يا . . . . .

الاعب : شكرا (يلاحظ أن أسلوب الرد ونبرات الصوت تعكس عدم الثقة والاحترام للمدرب) .

مقصد المدرب : تقدير وتشجيع اللاعب .

تفسير اللاعب : عدم الاقتناع بتقدير وتشجيع المدرب . نظرا لأن خبراته السابقة علمته أن المدرب لا يقدم التشجيع والثناء له إلا عندما يحقق المكسب والفوز فقط . . وأنه لا يحظى بالتشجيع إذا أجاد الأداء ولم يحقق الفوز.



هناك أسباب عـديدة تجعل اللاعب يفقد الثقـة والاحترام فى مدربه ، ويفسر التـشجيع والثناء الذى قدمه المدرب على نحو سلبى منها :

- تقديم المدرب التشجيع للاعب فى حالـة الفوز فقط بصرف النظر عن الأداء أو الجهد الذى يبذله اللاعب . .
- عدم المعرفة الجيدة للاعب عن الرياضة .

اذكر ثلاثة أسباب هامة أخرى

١- ....

٢- ....

٣- ....



هناك أسباب عديدة تجعلك موضع ثقة وتقدير من اللاعبين منها :

- المعرفة الجيدة بالرياضة .
- استخدام أسلوب القيادة التعاونى بما يسمح للاعبين بالمشاركة فى اتخاذ القرار .
- التعبير عن مشاعر الصداقة والود نحو اللاعبين .

اذكر ثلاثة أسباب هامة أخرى:

١- ....

٢- ....

٣- ....

٢ - التعامل الإيجابى



تحليل سلوك المدرب (أ) نحو اللاعبين أثناء التدريب أو المنافسة :

- يقدم التشجيع والثناء للاعبين .
- يستخدم العبارات التربوية لتوجيه اللاعبين .
- يتيح الفرصة للاعبين للمشاركة فى اتخاذ القرارات .
- يهتم بالرياضى أولا والمكسب يأتى فى المرتبة التالية .



تحليل سلوك المدرب (ب) نحو اللاعبين أثناء التدريب أو المنافسة

- كثير النقد والتهديد للاعبين .
- نادرا ما يقدم التشجيع والثناء .
- إذا قدم التشجيع يتبعه بتعليقات سلبية .
- يستخدم العبارات غير التربوية .



المناقشة : « استخدام المدرب الأسلوب السلبى فى التعامل مع اللاعبين يؤدى إلى ضعف الثقة فى النفس لدى اللاعبين . . كما يؤدى إلى نقص التقدير والاحترام نحو المدرب » وضح ذلك .

....

....

....

....

....

تمرين
٥

ما هو الأسلوب الشائع الذى تستخدمه فى تعـاملك مع اللاعبين. . هل هو الأسلوب السلبى أم الأسلوب الإيجابى، ولماذا ؟

....

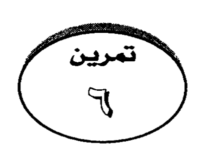
....

....

....

....

....



هناك أسبـاب عديدة تجعل المـدرب يستخـدم الأسلوب السلبى فى التعـامل مع اللاعبين منها :

- اهتمام المدرب بالتركيز على الأخطاء أكثر من الاهتمام بالسلوك الإيجابى للاعب .
- وضع المدرب أهدافا تفوق قدرات اللاعب .
- هل هناك أسباب أخرى ؟ اذكرها

....

....

....

....

....

تمرين
٧

من واقع خبرتك « كمدرب أو لاعب » قدم بعض الاقتراحات لتعديل الأسلوب السلبى لتعامل المدرب مع اللاعبين .

....

....

....

....

٣ - توجهات الأداء

« أثناء التدريب ارتكب أحد اللاعبين خطأ فنيا . . وتكرر الخطأ عدة مرات » .

موقف (١)

وجه المدرب النقد للاعب عن هذا الخطأ ، دون أن يوضح كيفية إصلاحه .

موقف (٢)

طلب المدرب من جميع أعضاء الفريق التوقف عن الممارسة وركز على الخطأ الذى ارتكبه اللاعب وكيفية إصلاحه .

موقف (٣)

قام المدرب بتبديل اللاعب الذى ارتكب الخطأ ، وأخذ يوجه بشكل فردى عن كيفية إصلاح الخطأ.

المناقشة:

فى ضوء تحليل سلوك المدرب فى المواقف الثلاثة السابقة ما هو الأسلوب الأفضل لتوجيه أداء اللاعب ؟ ولماذا ؟

....

....

....

....

....

....

....

....

موقف (١)

وجه المدرب اللاعب إلى وجود خطأ فى الأداء ، دون أن يوضح له كيفية إصلاحه . أى أن المدرب أصدر أحكاما ولم يقدم توجيهات ، وذلك يضعف من الثقة وعملية الاتصال فى المدرب .

موقف (٢)

حدد المدرب الخطأ ، وكيفية إصلاحه ، أى قدم توجيهات، تؤدى إلى أن يستفيد اللاعب منها وتحسن من الأداء ، مما يؤدى إلى زيادة ثقة اللاعب فى المدرب وتحسين عملية الاتصال بينهما .

ولكن قد يؤخذ على المدرب أنه لم يحسن استغلال وقت الممارسة على نحو جيد ، حيث إنه طلب من جميع اللاعبين التوقف عن الممارسة ، بينما قدم ملاحظاته لتصحيح الأداء للاعب واحد فقط .

موقف (٣)

أحسن المدرب تحديد الخطأ وقدم التوجيهات . . إضافة إلى مميزات أخرى أهمها إصلاح الخطأ بشكل فردى لكل لاعب ، ولم يتوقف بقية اللاعبين عن استمرار الممارسة .

توجهات الأداء



-التوجيهات للأداء
تفضل إصدار الأحكام.
- التوجيـــهات يفضـــل أن تكون فردية .
- التوجيــهات للســلوك وليس للشخصية.



هل تستـخدم أسلوب تحديد الأخـطاء دون إصلاحهـا (أى إصدار أحكام) أم تستـخدم أسلوب تحديد الأخطاء وإصلاحها (توجيهات الأداء) ؟ ولماذا ؟

....

....

....

تمرين
٩

(أ) فـيمـا يلى فـئـات السلوك المتـوقعـة من المدرب فى توجـيـه سلوك اللاعـبين أثناء التدريب. . والمطلوب منك تحديد النسبة لتكرار سلوكك أمام كل فئة عندما تقوم بالتدريب . . ثم مناقشة ذلك مع زملائك و/ أو المدرس.

فئات السلوك أثناء التدريب	النسبة المئوية لتكرار السلوك
– تصحيح أخطاء الأداء .	....
– إثارة الدافع والحماس .	....
– التشجيع والثناء .	....
– النقد وعدم الرضا.	....

(ب) أى فئة من فـئات السلوك الأربعة السابقـة لها تأثير أفضل على تحـسين مهارتك فى الاتصال مع اللاعبين ؟ ولماذا ؟

....

....

....

تعليق على تمرين (٩)

إذا لم يسبق لك الاشتراك فى التدريب الرياضى ، تخـيل أنك قمت بالتدريب. . . فقد أشارت نـتائج البـحوث التى أجـريت على مدربى الصـفوة أن النسـبة المئـوية لتكرار السلوك لتصحـيح أخطاء الأداء ٧٥٪، إثارة الدافع والحماس ١٢٪ ، والتشجـيع والثناء ٧٪ ، والنقد وعدم الرضا ٦٪ جدول (٢/ ١) .

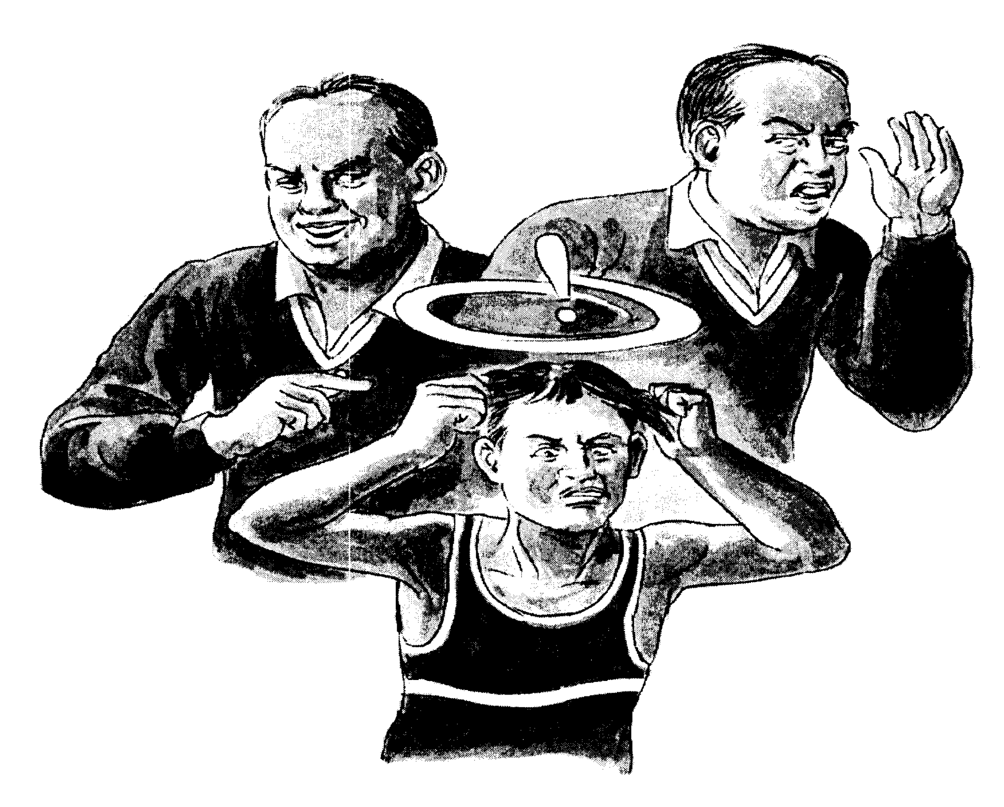
جدول (٢/ ١)

نمط السلوك المتوقع للمدربين الكفء فى التفاعل مع اللاعبين

فئات السلوك أثناء التدريب	النسبة المئوية لتكرار السلوك
- تصحيح أخطاء الأداء .	٧٥٪
- إثارة الدافع والحماس .	١٢٪
- التشجيع والثناء .	٧٪
- النقد وعدم الرضا.	٦٪

٤ - استقرار السلوك

يعتبر استقرار سلوك المدرب من العوامل الهامة المساعدة فى تحسين الاتصال مع اللاعبين، حيث يشجع اللاعب على التعامل مع المدرب ، أما تناقض السلوك بأن يدعى شيئا ويعمل شيئا آخر . . أو يسلك سلوكا معينا ويعارضه فى يوم آخر، فإن ذلك يجعل اللاعب مضطربا ويضعف من عملية الاتصال بينهما .



عدم استقرار سلوك المدرب فى التعامل مع اللاعبين يجعلهم فى حيرة ويضعف
من ثقتهم فى المدرب وعدم الرغبة
فى التعامل معه والاتصال به

فيما يلى بعض المواقف الشائعة والتى تتميز بعدم استقرار لسلوك المدرب فى التعامل مع اللاعبين .

المـــواقف	سلوك المدرب غير المستقر
يطلب المدرب من اللاعبين:	
- السيطرة على انفعالاتهم .	- بينما هو يسهل إثارته . . سريع الغضب مع اللاعـبين وزمـلائـه المدربين والحكام والإدرايين .
- الثقة فى أنفسهم	- بينما هو يتميـز بالقلق الزائد والتوتر قبل المنافسة . - كثير النقد والتهديد وتخويف اللاعبين . - اشـتـــراك اللاعـبين مع منافــسين وفى مسابقات تفوق قدراتهم.
- التركـيز على الأداء والجهـد أهم من الفوز والنتائج .	- بينما هو يظهر الغضب وعدم الرضا نحو اللاعبين عندما لا يحـققون الفوز بالرغم من أدائهم الجيد وعدم التـقصير فى بذل الجهد .
- الاهتمام باللياقة البدنية والصحية	- بينما هو يدخن السجـائر ، عدم ممارسة الرياضة بانتظام من أجل الصحة .



راجع سلوكك كمدرب خلال الموسم التـدريبى السابق .. وحدد بعض مواقف السلوك التى تتميز بعدم الاستقرار .. ثم اقترح بعض الحلول لمواجهة تناقض السلوك ؟

(أ) نماذج لتناقض السلوك

....
....
....
....
....

(ب) اقتراحاتك لمواجهة تناقض السلوك

....
....
....
....
....

(جـ) اذكر تأثير تناقض سلوك المدرب على سلوك اللاعبين نحو المدرب ؟

....
....
....
....
....

٥- الاستماع الإيجابى



تمثل مهارة الاستماع الجيدة أهمية كبيرة لنجاح عملية الاتصال بين المدرب واللاعب، حيث تفيد فى التعرف على خصائص السلوك الداخلى للاعب.. كيف يفكر، وما هى انفعالاته، وما هى الدوافع التى توجه سلوكه.

وكون المدرب أو القائد التربوى الرياضى لا يجيد الاستماع الجيد للاعب .. يعنى أن اللاعب سوف يعرض عن الحديث مع أى منهم .. وتضعف عملية الاتصال .. وربما قد يلجأ اللاعب إلى تعمد السلوك غير المرغوب فيه لإثارة انتباه وتركيز المدرب .

موقف (١)

المدرب يكون دائما مشغولا بالتحدث إلى اللاعبين ، كثير الكلام ، يعطى تعليمات باستمرار أثناء التمرين . . ليس لديه الوقت للاستماع إلى اللاعبين . . يرى أن اللاعبين ليس لديهم أشياء هامة تستحق أن تقال ويستمع إليها .

ناقش تحليل سلوك المدرب فى موقف (١)

نظرا لأن المدرب لا يجيد الاستماع إلى اللاعب ، وعندما يتكرر ذلك مرات عديدة ، فإن اللاعب سوف يتوقف عن الحديث مع المدرب . . ولا يجيد مهارة الاستماع إليه ، ومن ثم قد يفشل المدرب فى معرفة السلوك الداخلى للاعب . . كيف يفكر . . ما هى اهتماماته، ميوله ، دوافعه ، بعض المشكلات التى يعانى منها المدرب واللاعب .

*** ما هو التأثير السلبى الناتج عن عدم إجادة المدرب مهارة الاستماع للاعب؟**

....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....

موقف (٢)

المدرب يجيد مهارة الاستماع الجيد عندما يتحدث إليه أحد اللاعبين . . يركز فى الحديث وفى معنى الكلام الذى يقوله اللاعب ويوضح له الفهم الجيد لما يقصد . .

يقتنع أن للاعب حق إبداء الرأى والحديث، ومن واجب المدرب الاستماع له لأن فى ذلك فوائد كثيرة.

ناقش تحليل سلوك المدرب فى موقف (٢)

نظرا لأن المدرب مقتنع بأهمية إتاحة الفرصة وأنه من حق اللاعب المساهمة بالرأى فى سير عملية التدريب . . وأن اللاعب لديه الكلام المفيد ويساعد فى التعرف على السلوك الداخلى للاعب من حيث أفكاره . . انفعالاته . . مشاكله . . إنجازاته . . طموحاته . . إلخ، يتوقع أن تتحسن عملية الاتصال بين المدرب / القائد التربوى الرياضى واللاعب . . والأهم من ذلك أن يصبح المدرب موضع الثقة والتقدير من اللاعبين .

*** ما هو التأثير الإيجابى الناتج عن إجادة المدرب مهارة الاستماع للاعب ؟**

....

....

....

....

....

....

....

....

....

مثال : الاستماع الإيجابى النشط

اللاعب : يشعر بالقلق والخوف الزائد من الاشتراك فى المسابقة، ويسأل المدرب : هل تعتقد أننا نستطيع الفوز على الفريق المنافس .

المدرب : الفريق المنافس ممتاز . . لكن فريقنا ممتاز كذلك .

اللاعب : ماذا يحدث إذا لم نلعب جيدا ؟

المدرب : هل أنت قلق وخائف من هبوط مستوى أدائك فى المسابقة ؟

اللاعب : نعم أشعر ببعض الخوف والقلق من ذلك .

المدرب : أعتقد أنك تدربت جيدا ، والمطلوب منك أن تبذل أقصى جهد لك فى المنافسة ولا تشغل نفسك بالنتائج .

تحليل سلوك اللاعب :

الأسئلة التى وجهها اللاعب للمدرب لا تعكس القلق والخوف من الفريق المنافس فقط . . . ولكنها تعكس أكثر أن اللاعب لديه درجة عالية من القلق والخوف على أدائه .

تحليل سلوك المدرب :

نظرا لأن المدرب مستمع جيد فقد عرف مقصد السؤال وفهم الحالة النفسية للاعب، وهو أنه يعانى من القلق والخوف ؛ ولذلك قدم له نصائح جيدة تتمثل فى التركيز على بذل الجهد وعدم الانشغال بالنتائج . . ونظرا لأن التفكير فى النتائج سوف يزيد من درجة التوتر والقلق لدى اللاعب ، ومن ثم يؤثر ذلك سلبيا على عملية التفكير والتركيز والأداء الجيد .

تحسين مهارة الاستماع يتطلب منك

اعترافك:
الحاجة إلى إتقان مهارة الاستماع

التركيز:
فى معنى الكلام وليس في نقاط الاختلاف أو التفاصيل

الاستماع النشط:
التفاعل وتوضح أنك تفهم مقصد من يتحدث إليك



يمكنك كمدرب / أو قائد تقييم مهارتك فـى الاستماع من خلال إجابتك على العبارات التالية . . مع الأخذ فى الاعتبار أنه كلما زادت الدرجة كان ذلك، مؤشرا لنقص مهارة الاستماع الجيد . . وأن انخفاض الدرجة يعتبر مؤشرا للاستماع الجيد. هذا المقياس إعداد «رينر مارتنز» R.Martens وأعد صورته العربية أسامة كامل راتب .

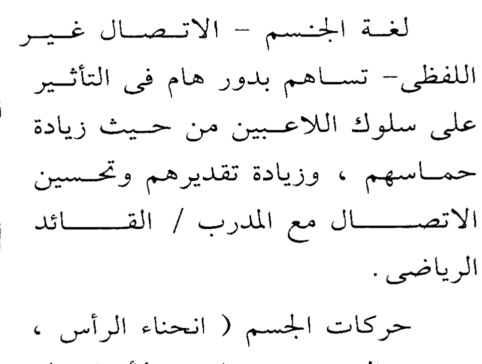
العبارة	نادرا	أحيانا	غالبا
- الاستماع إلى اللاعبين شىء غير ممتع.	١	٢	٣
- أوجه الاهتمام لمظهر اللاعب أكثر من محتوى حديثه .	١	٢	٣
- أستمع لتفاصيل الحديث ولا أركز على النقاط الهامة .	١	٢	٣
- يسهل تشتت انتباهى عند الاستماع إلى اللاعب .	١	٢	٣
- عندما يتحدث اللاعب مـعى ، أتظاهر بالانتباه إليه ولكن أفكر فى أشياء أخرى .	١	٢	٣
- أستمع إلى الأشياء التى يسهل فهمها فقط .	١	٢	٣
- أفكر فى تقديم النصائح للاعب ،أثناء الاستماع إليه . .	١	٢	٣
- أجد صعوبة فى الاستماع للاعب فترة طويلة .	١	٢	٣
- أقاطع اللاعب قبل أن يكمل حديثه .	١	٢	٣
- أحاول أن أغير حديث اللاعب عندما أشعر بالملل.	١	٢	٣

١-١٢	درجة	ممتاز
١٣-١٥	درجة	جيد
١٦-٢٠	درجة	متوسط
٢١-٢٥	درجة	ضعيف
٢٦-٣٠	درجة	ضعيف جدا

مجموع الدرجات ....

٣٠

٦- الاتصال غير اللفظى
(لغة الجسم)



لغة الجسم - الاتصال غير اللفظى- تساهم بدور هام فى التأثير على سلوك اللاعبين من حيث زيادة حماسهم ، وزيادة تقديرهم وتحسين الاتصال مع المدرب / القائد الرياضى.

حركات الجسم (انحناء الرأس ، عبوس الوجه - إشارات الأصابع) ، خصائص الصوت (مرتفع- منخفض)، السلوك اللمسى (تربت على ظهر اللاعب ، مسك يده) كل ذلك يمكن أن يعكس انفعالات إيجابية أو سلبية نحو أداء اللاعبين.. تعبر عن رضا أو عدم رضا المدرب على سلوك اللاعبين فى مواقف معينة أثناء التدريب أو المنافسة.



(أ) اذكر ثلاثة أشكال لمهارات الاتصال غير اللفظى؟

١- ....

٢- ....

٣- ....

(ب) قدم مثالا للاستخدام غير الفعال لكل مهارة ؟

١- ....

٢- ....

٣- ....

(جـ) قدم مثالا يوضح الاستخدام الفعال لكل مهارة؟

١- ....

٢- ....

٣- ....

٧- توصيل المعلومات

موقف (١)

يستطيع المدرب توصيل المعلومات التى يريدها للاعب بسهولة ويسر .. فيستخدم العبارات التى يستطيع اللاعبون فهمها .. ويتكلم بوضوح ويستطيع جذب انتباه اللاعبين بسرعة .. كما يمكنه الاتصال الجيد مع اللاعبين خلال المتابعة البصرية .. الإجابة عن التساؤلات لتعلم أو تدريب المهارة .. يقدم شرحا مختصرا للأخطاء وكيفية تصحيحها .. لديه الصبر عند التعامل مع اللاعبين .

موقف (٢)

عدم استطاعة المدرب توصيل المعلومات التى يريدها للاعبين .. يقدم الشرح فوق مستوى قدراتهم.. يستغرق وقتا طويلا فى الشرح .. يدور حول الموضوع ودائما يترك اللاعبين فى حيرة وارتباك.. غير قادر على توضيح المهارات وتعلمها فى تتابع منطقى سليم.



اذكر العوامل التى جعلت المدرب فى موقف (١) استطاع توصيل المعلومات بشكل جيد مقارنة بالمدرب فى موقف (٢) . مرتبة حسب أهميتها من وجهة نظرك :

....

....

....

....

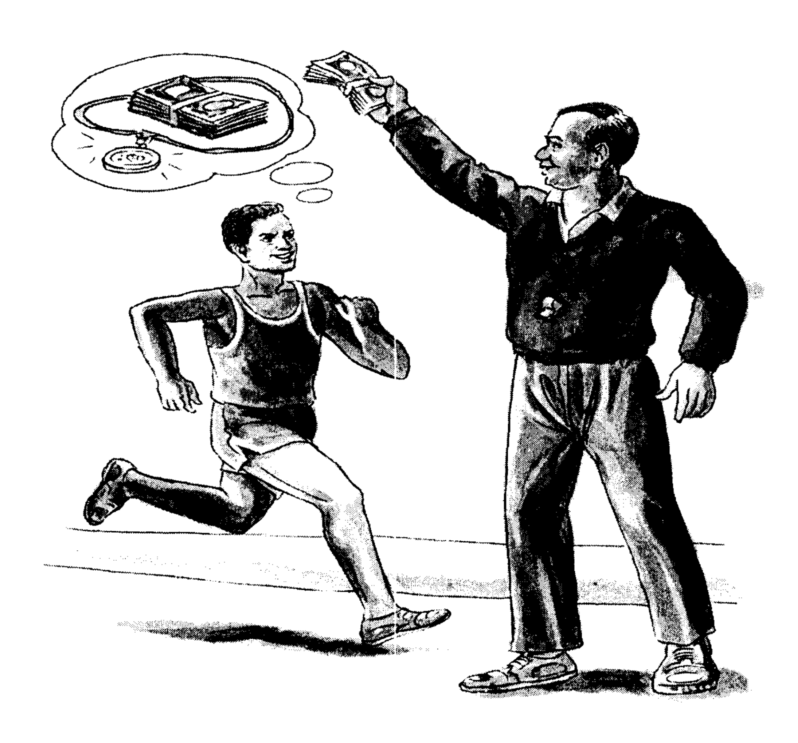
....

....

....

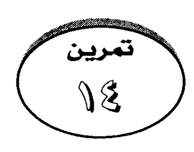
....

٨- المكافأة والعقاب



المدرب (أ) يجيد مهارة استخدام المكافأة والعقاب فى التعامل مع اللاعبين ، يأخذ فى الاعتبار مكافأة جهد اللاعب ، ومكافأة أدائه على نحو لا يقل عن مكافأة النتائج . كذلك يكافئ الأهداف المرحلية فى جرعات التدريب كوسيلة لتحقيق الأهداف البعيدة .. يعرف - هذا المدرب - متى تقدم المكافأة؟ ما مقدار تكرارها؟ ما نوع المكافأة؟ .. كما يجيد مهارة عقاب السلوك غير المرغوب فيه ؛ بحيث يصبح العقاب وسيلة تربوية مفيدة للاعب، ولا يستخدم العقاب كوسيلة للانتقام أو لايكون ميزة للاعب .... إلخ.

وفى المقابل المدرب (ب) لا يجيد مهارة استخدام المكافأة والعقاب مع اللاعبين .. قد يعطى مكافآت كبيرة للاعبين ، وقد يكافىء السلوك الخاطىء ، وعندما يعاقب اللاعب على خطأ ما ربما يستخدم عقابا شديدا مبالغا فيه لا يتناسب مع الخطأ .



فيما يلي مجموعة من المواقف السلوكية المتوقعة من المدرب / القائد الرياضى عند استثارة الدافع وتقديم المكافأة أو العقاب مع اللاعبين، والمطلوب : أن تضع علامة صح أو علامة خطأ أمام كل موقف ولماذا ؟

موقف (١) :

الطريقة الجيدة لتنمية الدافعية للاعبين تعتمد على تقديم عبارات الإثارة والتشجيع قبل تركهم غرفة تغيير الملابس .

صح	خطأ

لماذا ....

....

....

....

موقف (٢):

استخدام المدرب / القائد الرياضى أسلوب القيادة المنظم المسيطر هو الضمان الحقيقى لزيادة الدافعية لدى اللاعبين .

صح	خطأ

لماذا ....

....

....

....

موقف (٣)

تمثل الدافعية أهمية فى إعداد اللاعبين للمنافسة ، واتخاذ قرار البدء أو الاستمرار فى رياضة معينة.

صح	خطأ

لماذا ....

....

....

....

....

....

موقف (٤)

استخدام الدافع الخارجى مثل : (المكافآت المالية والجوائز - التشجيع والإطراء) هو الأكثر أهمية وتأثيرا فى توجيه سلوك اللاعبين .

صح	خطأ

لماذا ....

....

....

....

....

....

موقف (٥)

يمكن تنمية الدافعية للاعبين بطريقة غير مباشرة، وذلك بتغيير مكان التدريب .

صح	خطأ

لماذا ....

....

....

....

....

....

موقف (٦)

تزداد الدافعية عندما تقدم للاعبين فرص للمشاركة وتحمل المسئولية لاتخاذ القرار.

صح	خطأ

لماذا ....

....

....

....

....

....

موقف (٧)

تزداد الدافعية عندما يكون الهدف الرئيسى(الأول) للاعب هو تحقيق المكسب (الفوز).

خطأ	صح

لماذا ....

....

....

....

....

....

موقف (٨)

زيادة الدافعية لدى لاعب تتطلب تقدير المجهود الذى يبذله فى المنافسة على نحو لا يقل عن تقدير الفوز أو المكسب.

خطأ	صح

لماذا ....

....

....

....

....

....

موقف (٩)

استخدام النشاط البدنى مثل الجرى حول المضمار لمعاقبة السلوك غير المرغوب فيه للاعب أفضل من حرمانه من المشاركة فى اللعب.

صح	خطأ

لماذا ....

....

....

....

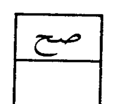
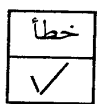
....

....

إجابة تمرين (١٤)

موقف (١)

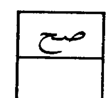
الطريقة الجيدة لتنميـة الدافعية تعتمد على تقديم عبارات الإثارة والتـشجيع للاعبين قبل بدء المنافسة مباشرة.

معظم اللاعبـين يعدون أنفسهم للاشتـراك للمنافسة ، قبل دخـول المدرب غرفة الملابس بفتـرة طويلة. استـخدام عـبارات الإثارة والتـشجـيع الزائدين قد يؤدى إلى مـخاطرة انهـيار الاستعداد العقلى لـلاعب قبل المنافسة. من الذى يعرف أكثر من اللاعب مشـاعره واستعداده النفسى قبل المنافسة ؟

موقف (٢)

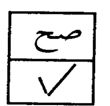
استخدام المدرب / القائد الرياضى أسلوب القيادة المـنظم - المسيطر هو الضمان الحقيقى لزيادة الدافعية لدى اللاعبين.




يستمتع اللاعـبون بالمدرب الذى يتميز بمقدرة جيدة عـلى التنظيم ، ومع ذلك فإن تحقيق النمو والتطور والدافعـية لدى اللاعبين يتحـقق عندما يستخـدم المدرب مع اللاعبين الأسلوب التعاونى وليس المسيطر. . هذا الأسلوب التعاونى يعطى الفـرصة للاعبين فى الاشتراك وتحمل المسئولية نحو أنفسهم وأنشطتهم ، ويزيد من ثقتهم فى أنفسهـم .

موقف (٣)

تمثل الدافعية أهمية كبيرة فى إعداد اللاعبين للمنافسة ، واتخاذ قرار البدء أو الاستمرار فى رياضة معينة.




توجد وظائف هامة للدافعية للاعبين تؤثـر فى كمية ونوعية واتجاه السلوك . بمعنى آخر أن الدافعية هامة فى مساعدة اللاعب على ما يلى:

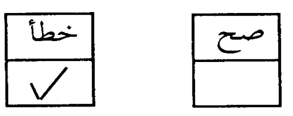
- **الاختيار** : اختيار نوع الرياضة ، أو المدرب ، أو النادى .

- **الجهـد** : مقدار أو كم الممارسة من أجل تحقـيق الأهداف فى الرياضة مثال : الحضور ٨٠٪ من جرعات التدريب فى الأسبوع ، أو بذل اللاعـب أقصى جهد فى حدود قدراته أثناء التدريب أو المنافسة.

- **المثـابرة** : تفيد الدافعية كذلك فى مقـدرة الرياضى على مواجهة خبرات الفشل ونبذ المزيد من الجهد لبلوغ الهدف .

موقف (٤)

استخـدام الدافع الخارجى مثل : (المكافـآت المالية والجوائز - التشـجيع والإطراء) هو الأكثر أهمية وتأثيرا فى توجيه سلوك اللاعبين .

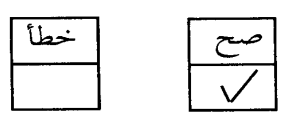


صح	خطأ
	✓

يمثل الدافع الخـارجى القوى الخارجـية لمكافأة سلوك الـلاعب ، ومع ذلك فإن الدوافع الأكثـر قيـمة وأهمـية هى الدوافع الداخليـة التى تتضـمن شعـور اللاعب بالكفـاءة ، إنجاز الأهداف، الحصـول على المتعة. . مـثل هذه الدوافع الداخلية تشجع اللاعب على الاشـتراك والاستمرار فى ممارسة النشاط ؛نظرا لأن النشاط يمثل مكافأة بالنسبة للاعب . . وتزداد أهمية الدافع الداخلى بصفة خاصة مع النشء الرياضى.

موقف (٥)

يمكن تنمية الدافعية للاعبين بطريقة غير مباشرة ، وذلك بتغيير مكان الممارسة .



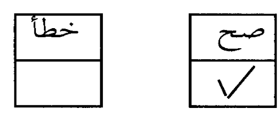
صح	خطأ
✓	

يعتبر تغيير بيئة الممارسة (التدريب) من الطرق غير المباشرة للدافعية . فكر كيف تكون الدافعية لدى اللاعـبين عندما يؤدون التدريب فى ناد آخر . تصور تأثيـر الممارسة أو التدريب

فى الاستاد الرئيسى لعـقد المنافسات ، يمكن أداء تدريبيات اللياقة بالجرى فى مكان خلاء بدلا من الملعب . . . إلخ، يمكنك تدعيم الدافعية بالتنوع فى كل من البيئة الطبيعية والنفسية للممارسة .

موقف (٦)

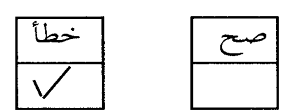
تزداد الدافعـية لدى اللاعبين عندمـا تقدم لهم فرص المشاركـة وتحمل المسئوليـة لاتخاذ القرار فى البرنامج التدريبى الرياضى.



تنمية شعور الانتماء كجزء متكامل مع البرنامج الرياضى يمثل خطوة هامة فى الدافعية. يجب أن يشعـر اللاعب أنه يمتلك الـنشاط الذى يمارسـه . ولتحـقيق ذلك يراعى المناقـشة والحوار مع اللاعبين فى بعض القرارات (مثال : أنشطة الاحـماء ، اختيار التمرينات) ومن الأهمية هنا معرفة ما هى القرارات التى يمكن اخـتيارها للحوار والمناقشة : المشاركة فى تحمل المسئولية فى خبرات الممارسة الرياضية يؤدى إلى زيادة الدافعية لدى اللاعبين .

موقف (٧)

تزداد الدافعية عندما يكون الهدف الرئيسى(الأول) للاعب هو تحقيق المكسب (الفوز).



يتم استثـارة الدافعية للاعبـين من خلال أهداف متعددة ومـختلفة، وهناك أهداف ثلاثة رئيسية لاستثارة الدافعية لدى اللاعبين هى :

١- الحصول على الاستمتاع .

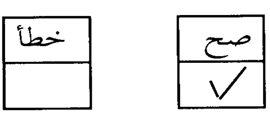
٢- أن يصبح عضوا فى مجموعة خاصة .

٣- الشعور بالكفاءة والقيمة.

وتمثل الرغـبة فى تحـقيق المكسب والفـوز جزءا صـغيـرا من الهدف الثـالث وهو هدف الكفاءة. . بينمـا الهدف الأكثر أهمـية هو الرغبة فى التـمكن من أداء المهارات Master Skills والشعور بالنجاح Feel Successful.

موقف (٨)

زيادة الدافعيـة لدى اللاعب تتطلب تقدير المجهود الذى يبذله فى المنافسة على نحو لا يقل عن تقدير الفوز أو المكسب.

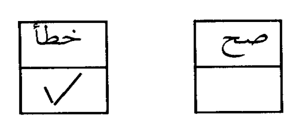


عندما يعـرف اللاعب أن هناك تقديرا للمجـهود الذى يبذله - بصرف النظر عن تحـقيق الفـوز أو المكسب - فإنه لا يخـاف المحاولة . . أمـا إذا عرف أنه يكافـأ عند النجاح والـفوز فقط، فإنه يشعر بالخوف من نتائج الفشل. . وذلك يسبب له المزيد من التوتر والقلق.

كذلك فإن الاعتماد على المكسب فقط يعنى الاعتماد على شىء غير مستقر ؛ نظرا لأن المكسب غير مضمـون دائما ، وأنه نصيب عدد محدود من الرياضيين . كـما أن تقدير الجهد يعنى مكافأة اللاعب على شىء هام يؤثر فى تطوير وتحسين الأداء والنتائج.

موقف (٩)

استخـدام النشاط البدنى- مثل الجرى حول المضـمار- لمعاقبة السلوك غـير المرغوب منه للاعب ، أفضل من حرمانه من المشاركة فى اللعب .



يجب تجنب استـخدام النشاط البـدنى أو بعض التمرينات الرياضـية- مثل الجـرى حول الملعب - كنوع من العقاب للسلوك غيـر المرغوب من اللاعب؛ نظرا لأن ذلك يجعل اللاعب لديه اتجاهات سلـبية نحـو النشاط البدنى ،وتصـبح ممارسة الرياضـة مصدرا سلبـيا ، وليس مصدرا للاستمـتاع ، بينما يعد حرمان اللاعب من المشاركة فى الـلعب لفترة محدودة ١-٣ دقيقة أحد أشكال الـعقاب المفيدة، ويطلب من جميع اللاعبـين التجاهل الكامل لهذا اللاعب خلال فترة الحرمان.

تقييم كفاءة الاتصال



- يحتاج المدرب القائد التربوى الرياضى إلى معرفة مدى نجاح أسلوب الاتصال (التعامل) مع اللاعبين، ويمكن لتحقيق ذلك ملء قائمة كفاءة الاتصال (التعامل) مع اللاعبين.

والمطلوب منك الآن:

(أ) ملء قائمة كفاءة الاتصال(التعامل مع اللاعبين) .

(ب) تحديد مستوى كفاءتك فى ضوء الدرجة التى تحصل عليها .

درجة الكفاءة

٤٠

(جـ) مناقشة هل الدرجة التى حصلت عليها تعبر فعلا عن كفاءتك فى أسلوب التعامل مع اللاعبين ؟

نعم	لا

لماذا ؟

....

....

....

(د) اطلب من زميل لك فى التدريب أن يقيِّم أسلوب تعاملك مع اللاعبين من خلال ملء القائمة، وقارن بين استجاباته واستجاباتك السابقة .

....

....

قائمة كفاءة الاتصال (التعامل) مع اللاعبين

الموقف	خصائص الموقف	الدرجة لكل موقف
موقف ١	هل تحظى بالاحترام والتقدير من اللاعبين؟ منخفض جدا ١ ٢ ٣ ٤ ٥ مرتفع جدا	
موقف ٢	هل تستخدم الأسلوب السلبى أم الإيجابى مع اللاعبين ؟ السلبى ١ ٢ ٣ ٤ ٥ الإيجابى	
موقف ٣	هل تقدم للاعبين أحكاما أو توجيهات؟ أحكام كثيرة ١ ٢ ٣ ٤ ٥ توجيهات كثيرة	
موقف ٤	هل يتميز سلوكك بالاستقرار مع اللاعبين؟ عدم الاستقرار ١ ٢ ٣ ٤ ٥ الاستقرار بدرجة كبيرة	
موقف ٥	هل تحسن مهارة الاستماع للاعبين أم لا تحسن الاستماع؟ غير جيد ١ ٢ ٣ ٤ ٥ جيد جدا	
موقف ٦	هل تهتم بالاتصال غير اللفظى مع اللاعبين ؟ اهتمام ضئيل جدا ١ ٢ ٣ ٤ ٥ اهتمام كبير جدا	
موقف ٧	هل لديك المقدرة على تزويد اللاعبين بالتعليمات التى يسهل فهمها؟ مقدرة ضعيفة جدا ١ ٢ ٣ ٤ ٥ مقدرة كبيرة جدا	
موقف ٨	هل تتميز بالمهارة فى استخدام المكافأة والعقاب مع اللاعبين؟ غير ماهر ١ ٢ ٣ ٤ ٥ ماهر بدرجة عالية	

فصل

(٣)



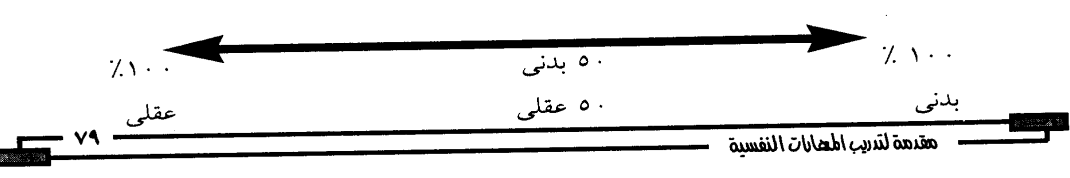
مقدمة لتدريب المهارات النفسية

تقابل الفريقان (أ و ب) فى مباراة متكافئة ، وعندما وصلت النتيجة ٦٦-٦٧ لصالح فريق (ب) وقبل انتهاء المباراة بثانيـة واحدة احتسب الحكم خطأ على الفريق (ب) . وأصبح من حق اللاعب ماجـد بفريق (أ) أن يؤدى تصويبتين على السلة . وحـدث أن طلب مدرب الفـريق المنافس (ب) وقـتا مـستـقطعـا بغـرض زيادة الضغط على الـلاعب ماجـد عند أداء التصويب. وفى المقابل فإن مدرب فريق (أ) أخبر اللاعب ماجد بأهمية أن يتمتع بالاسترخاء، وأن يؤدى التصويب كما فى التمرين . ولكن اللاعب مـاجد يعرف أهمية النتائج المترتبة على النجاح أو الفشل عند أداء التـصويب بالنسبة للزملاء فى الفـريق والمدرب والنادى والأصدقاء والأسرة والجمهور . .بدأ ماجـد يفكر فى ذلك ، مما زاد من درجة التوتر والقلق لديه ، وقد أثر ذلك على مقدرته البـدنية ، وعندما اقترب لأداء الرمـية الحرة ، شعر بتـوتر فى عضلات الكتفين والذراعين وفشل فى أداء التصويب . وخسر الفريق المباراة.

تعليق

إن الكثير من المدربين يحرصون على تصحيح أخطاء الأداء بأن يطلبوا من اللاعبين المزيد من التمرين ، بينما فى الغالب تكون المشكلة الحقيقـية ليس نتيجة النقص فى المهارات البدنية وإنما نتيجة نقص المهارات العقلية ؛ لذا فإن مشكلة اللاعب ماجد أنه لم يُجِدْ المهارة النفسية، وخاصة مهارة الاسترخاء والأداء المهارى تحت ظروف ضاغطة ؛ لذلك عندما يطلب منه إعادة التمرين بمفرده دون موقف أو ضغوط المنافـسة ، فإن ذلك لا يفيده ، ولكنه يحتاج إلى تطوير مهارات الاسترخاء البدنى والعقلى تحت تأثير ضغوط المنافسة ، هناك لاعبون آخرون يحتاجون إلى تحسين وتطوير تركيز الانتـباه ، والثقة بالنفس ، والتصور العقـلى ، وهى ما يطلق عليها المهارات النفسية .

إن نجاح أو فشل اللاعب فى أى رياضة نتيجة مـزيج من القدرات البدنية (مثل: القوة، والسرعـة ، والتوزان ، والتـوافق ، والقدرات العقـلية تسهم على الأقل بـــ ٥٠٪ فى معظم الرياضات، وقـد تزداد إلى ٨٠ أو ٩٠٪ فى بعض الرياضات مـثل: التنس والجولف - وفى هذا المعنى يشيـر لاعب التنس العالم جيـمى كونورز Jimmy Connors إلى أن لاعـبـى التنس المحترفين يحتاجون إلى ٩٥٪ إعدادا عقليا .



عندما يشترك اللاعب فى إحدى المنافسات الرياضية، فإنه يحتاج إلى ما هو أكثر من المقدرة البدنية، لأن المنافسة الرياضية هى موقف اختبار لكل من المقدرة البدنية والنفسية للاعب .

إنه من الشائع أن يقضى معظم اللاعبين أوقات تدريبهم والتى تتروح بين ٢و٦ ساعات يوميا فى تدريبات الهدف منها تحسين مقدرتهم البدنية والمهارية ، بينما لا يخصص حتى القليل من الوقت بهدف تحسين مقدرتهم ومهاراتهم النفسية ، بالرغم من أنه عند ما تسأل معظم اللاعبين عن أهمية المهارات النفسية فى مواقف المنافسة ، فإنهم يجمعون على أن المهارات النفسية تسهم بنسبة تتراوح بين ٨٠ و٩٠٪، أى يزيد تأثيرها كثيرا فى نجاح الأداء فى المنافسة.

والسؤال الذى يحتاج إلى إجابة هو :كيف يقتنع معظم المدربين واللاعبين بأهمية المهارات النفسية بينما لا يهتمون بالتدريب عليها ؟ وربما أمكن الإجابة عن هذا السؤال فى ضوء اعتبارات عديدة، فى مقدمتها اعتقاد بعض المدربين أن المهارات النفسية لا تحتاج إلى تدريب . . أو أنهم لا يعرفون كيف يمكن تعليمها وتطبيقها على اللاعبين . . كما يعتقد البعض الآخر من المدربين أنها ليست من اختصاصهم . هذا ، وبصرف النظر عن تحديد من المسئول عن تدريب المهارات النفسية للاعبين - فإن اللاعب يجب أن يأخذ فرصته من التدريب النفسى بالقدر الذى يسمح له بإظهار أفضل مقدرة له بدنيا ونفسيا فى مواقف التدريب أو المنافسة .

ما هى المهارات النفسية ؟

نلاحظ أن بعض اللاعبين يشتركون فى المنافسات الرياضية ولديهم قدرات متميزة تزيد عن المهارات البدنية ، وهى أنهم يمتكلون قدرات مدهشة فى الإعداد وتهيئة أنفسهم للمنافسة، والقدرة على مواجهة الضغوط ، القدرة على التركيز الجيد ، والقدرة على وضع أهداف تستثير التحدى ولكن بصورة واقعية . إنهم يتمتعون بالمقدرة على تصور أنفسهم يؤدون مهاراتهم فى المنافسة بدقة ، كما يستطيعون أداء ما يتصورنه على نحو جيد .

لقد أوضح أحد الأبطال العالميين ، أنه كان يعانى من عدم تحقيق الفوز فى المسابقات الهامة، واكتشف أن سبب ذلك أنه يركز على هدف المكسب أثناء المسابقة ، وأنه لا يركز على أدائه . لذلك درب نفسه أن يوجه تركيز انتباهه على الأداء ، لا على المسابقة ، وكانت النتيجة التحسن الواضح والقدرة على تسجيل أرقامه العالمية » .

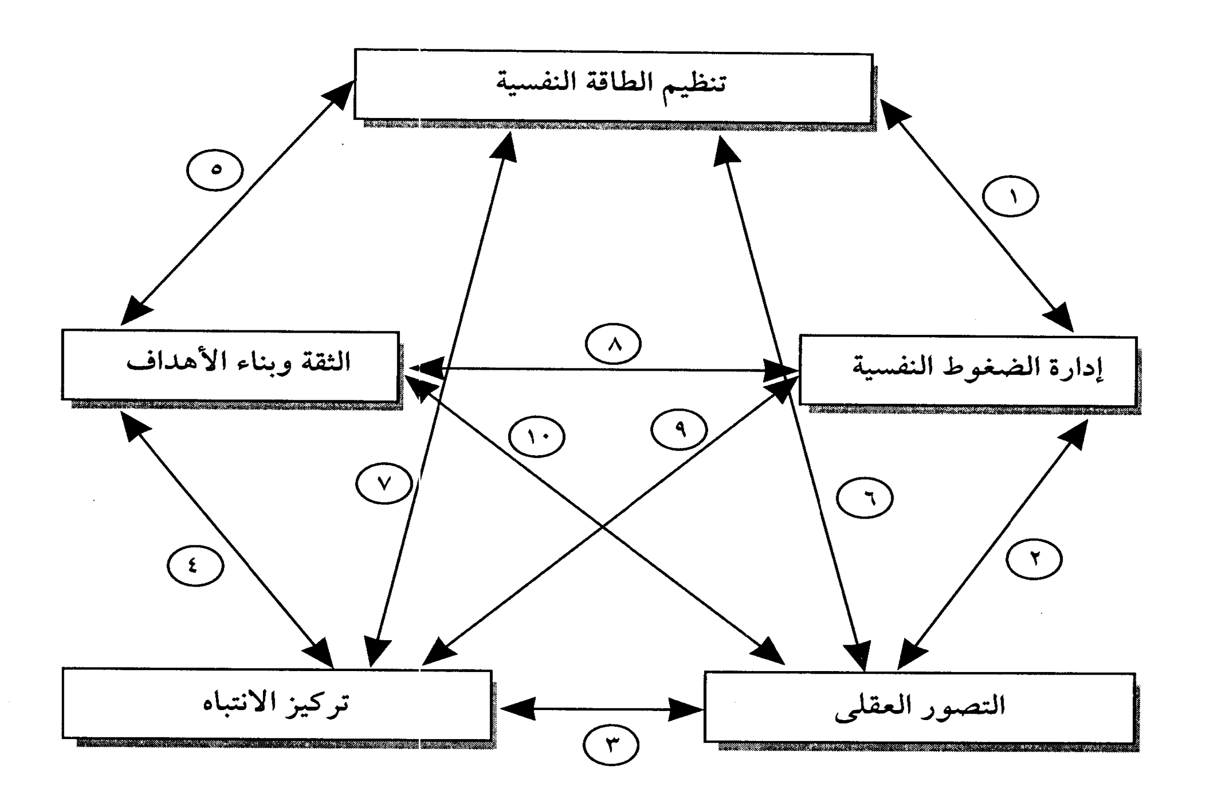
الحقيقة أن هذا البطل لم يولد بهذه القدرات العقلية ، ولكن اكتسبها خلال الخبرة والعمل الشاق على النحو الذى استطاع من خلاله أن يكتسب المهارات البدنية . وتهدف الفصول التالية فى هذا الكتاب إلى تعلم المزيد عن أساسيات تدريب المهارات النفسية Psychological Skills Traning (PST)

إن تدريب المهارات النفسية ليس بالشيء السحرى، أو البرامج سريعة المفعول والتأثير ، ولكنها برامج منظمة تربوية تصمم لمساعدة المدرب واللاعبين على اكتساب وممارسة المهارات النفسية بغرض تحسين الأداء الرياضى وجعل الممارسة الرياضية مصدرا للاستمتاع .

ويمكن تحديد المهارات الأساسية لبرنامج تدريب المهارات النفسية فيما يلى :

- مهارات التصور العقلى Imagery
- تنظيم الطاقة النفسية Psychic Energy Managment .
- إدارة الضغوط النفسية Stress Mangement
- مهارات الانتباه Attentionl Skills .
- مهارات الثقة بالنفس وبناء الأهداف Self - Confidence Goal Setting Skill .

ويتوقع وجود علاقة وثيقة بين تلك المهارات النفسية ، وأن التحسن فى إحدى المهارات يتبعه تحسن فى المهارات النفسية الأخرى . ويوضح الشكل (٣/ ١) طبيعة العلاقة الوثيقة بين المهارات النفسية كما يبين الجدول (٣/ ١) توضيحا لتأثير التحسن فى كل مهارة على المهارات النفسية الأخرى.



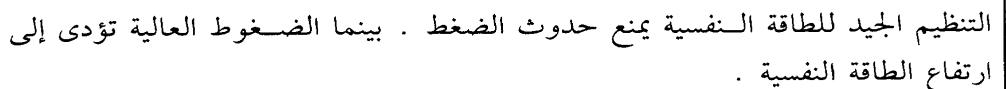
شكل (٣/ ١)

يوضح العلاقة المتداخلة بين المهارات النفسية الأساسية فى برنامج التدريب .

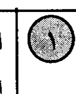
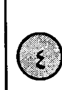
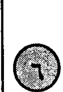
كما يبين كيف أن التحسن فى إحدى المهارات

يتبعه التحسن فى المهارات النفسية الأخرى.

جدول ٣/١

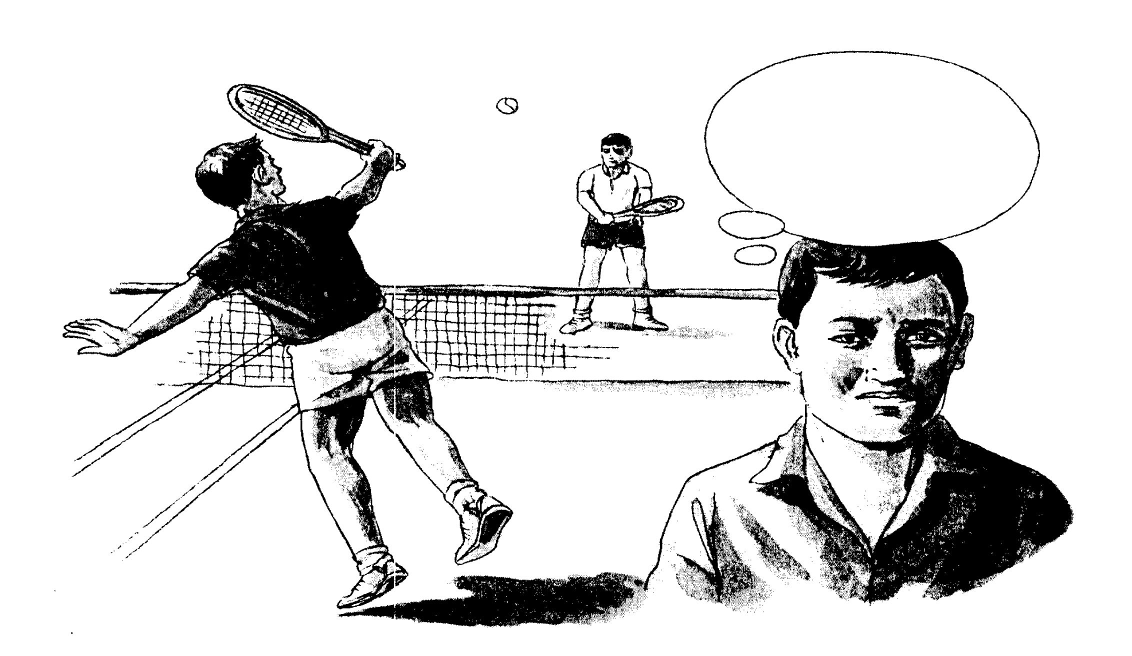


العلاقة المتداخلة بين المهارات النفسية الخمس

 ١	التنظيم الجيد للطاقة النفسية يمنع حدوث الضغط . بينما الضغوط العالية تؤدى إلى ارتفاع الطاقة النفسية .
 ٢	يجب أن يكون اللاعب مسترخيا حتى يستطيع أداء التصور العقلى بكفاءة ، كما أن التصور العقلى يفيد اللاعب فى تعلم الاسترخاء .
 ٣	يمكن للاعب خلال التصور العقلى ممارسة تحسين تركيز الانتباه ، كما أنه من خلال التصور العقلى الفعال يستطيع اللاعب التركيز فى استحضار الصورة العقلية المرغوبة .
 ٤	الالتزام والتركيز على أهداف محدودة ، يمثل أهمية فى وضع الأهداف لتحسين الأداء، كما أن ذلك يمثل هدفا هاما لتحسين مهارات الانتباه للاعب .
 ٥	الأهداف التى تثير التحدي بواقعية تسهم فى تعبئة الطاقة النفسية للاعب . كما أن تعبئة الطاقة النفسية على النحو الجيد تساعد اللاعب على تحقيق الأهداف المطلوبة بكفاءة .
 ٦	الارتفاع أو الانخفاض المبالغ فيه للطاقة النفسية يعوق مقدرة اللاعب على التصور العقلى بكفاءة ، كما أنه يمكن للاعب من خلال التصور العقلى للأداء المثالى السابق، التعرف على مستويات الطاقة النفسية المثلى .
 ٧	يحدث عندما تزداد الطاقة النفسية فإن مقدرة اللاعب على تركيز الانتباه تزداد كذلك حتى نقطة معينة ، وإذا حدث أن تجاوزتها الطاقة النفسية فإن ذلك يؤثر سلبيا على تركيز الانتباه ، ومن ناحية أخرى عندما يستطيع اللاعب أن يحسن من مقدرته على تركيز الانتباه فإن ذلك يساعده على تحقيق الطاقة النفسية المثلى .
 ٨	عندما يستطيع اللاعب المواجهة والتغلب على مصادر الضغوط النفسية على نحو أفضل، فإن ذلك يجعله في حالة أفضل للتركيز على أهدافه ، وعندما يجيد اللاعب وضع الأهداف على أساس الاهتمام بالأداء لا على أساس النتائج . فإن ذلك يعنى نقص مصادر الضغوط المرتبطة بالنتائج والمكسب .
 ٩	عندما يستطيع اللاعب مواجهة الضغوط ، فإن ذلك يحسن من مقدرته على تركيز الانتباه . كما أن اللاعب الذى يمتلك مهارة تركيز الانتباه ، يستطيع تجنب وإيقاف الأفكار السلبية التى تعتبر مصدرا للضغوط السلبية .

تابع جدول ٣ / ١

١٠	عندمـا يمتلك اللاعب مهـارة التصور الـعقلى فإنه يـستطيع ممارسـة التصور العـقلى للأهداف على نحو جيد، ويصبح أكثر التزاما نحو تحقيقها . كذلك يستطيع اللاعب تحسين التصور العقلى عندما يضع أهدافا واقعية للممارسة اليومية للتصور العقلى .



إن الكثير من المدربين يحرصون على تصحيح الأداء بأن يطلبوا من اللاعبين المزيد من التمرين ،
والواقع أن الأخطاء ليست نتيجة النقص فى المهارات البدنية وإنما نتيجة نقص فى
إجادة المهارات العقلية (النفسية) أى كيف يستطيع
إجادة المهارة تحت تأثير ضغوط المنافسة.

من المستفيد من تدريب المهارات النفسية ؟

هناك اعتقاد خاطئ يرى أن تدريب المهارات النفسية يناسب الصفوة من رياضيي المستوى العالى فقط . . والواقع أن تدريب المهارات النفسية يناسب الرياضيين مع اختلاف أعمارهم أو مستوياتهم . وهناك قاعدة عامة توضح أنه كلما أمكن تدريب المهارات النفسية فى عمر مبكر كان ذلك أفضل .

فعلى سبيل المثال كلما تعلم ناشئ رياضى مبتدئ وضع أهداف واقعية تتحدى قدراته، ساعد ذلك على تنمية ثقته فى نفسه . . ولكن يلاحظ عند تدريب المهارات النفسية مع اختلاف العمر أو المستوى أنه يحدث تعديل فى طريقة تدريب تلك المهارة النفسية. فبالنسبة للاعب الناشىء يمكن إدخال بعض التعديلات مثل قلة عدد الأهداف المطلوب تحقيقها ، اختصار زمن جرعة التدريب على المهارات النفسية ، سهولة التعليمات اللفظية ، تقديم التمرينات فى شكل ألعاب .

من المسئول عن تطبيق برنامج المهارات النفسية ؟

يتوقع من الناحية المثالية أن يتولى الإخصائى النفسى الرياضى تطبيق برنامج تدريب المهارات النفسية ، باعتبار أنه مؤهل جيدا لهذا العمل ، كما أن اللاعبين يكونون أكثر اتصالا وتعاونا معه باعتبار أنه لا يقرر من يستمر أو يشارك فى اللعب ، وبالرغم من ذلك فإنه قد يتعذر توافر الإخصائى النفسى الرياضى ؛ لذلك يتوقع أن يقوم بهذه المهمة المدرب مع مراعاات أن يؤهل المدرب نفسه فى هذا المجال .

واختيار من يقوم بدور الإخصائى النفسى الرياضى يجب أن يتم فى ضوء اعتبارات أهمها أن يكون مؤهلا فى مجال تخصص علم النفس وتخصص علوم الرياضة ، إضافة إلى أن يكون لديه خبرات تطبيقية للتعامل مع الرياضيين فى مجال الإعداد النفسى . ومن التساؤلات المفيدة التى يجب الاسترشاد بها عند اختيار الإخصائى النفسى الرياضى ما يلى :

- هل لديه الخبرة فى التعامل أكثر مع الناشىء أم مع رياضيى المستوى العالى ؟
- هل يمتلك المعرفة الكاملة حول خصائص الرياضة التى يطبق فيها برنامج المهارات النفسية ؟
- ما كمية الوقت الذى يخصصه للتواجد مع اللاعبين ؟
- هل تأهيل الإخصائى النفسى يوجه أكثر نحو المشكلات الشخصية والانفعالية أى

مدخل علاجى أكلينيكى Clincal Approach ، أم تدريب المهارات النفسية لتطوير وتحسين الأداء أى مدخل تطوير الأداء Performance Enhancing Approach .

إن مثل هذه التساؤلات السابقة وغيرها تمثل توجهات تؤخذ فى الاعتبار عند اختيار الإخصائى النفسى الرياضى الذى يناسب حاجات اللاعبين وخصائص الرياضة .

هذا ، ويراعى فى حالة اختيار الإخصائى النفسى الرياضى لتطبيق برنامج تدريب المهارات النفسية أن يطلب من المدرب أو الجهاز الفنى حضور جميع أو معظم جرعات التدريب للمهارات النفسية، وخاصة فى المرحلة الأولى لتطبيق البرنامج ، حيث إن حضور المدرب أو الجهاز الفنى يفيد فى تحقيق ما يلى :

- حضور المدرب (الجهاز الفنى) يفيد التأكيد على أهمية دور الإخصائى النفسى الرياضى ، وقيمة وأهمية المهارات التى يكسبها للاعبين .
- حضور المدرب (الجهاز الفنى) يضمن أن تدريب المهارات النفسية يناسب نوعية الأداء الرياضى المطلوب أثناء التدريب أو المنافسة .
- يتوقف نجاح برنامج تدريب المهارات النفسية على التنسيق بين كل من الإخصائى النفسى الرياضى والمدرب .

متى يستخدم برنامج تدريب المهارات النفسية ؟

تحتاج المهارات النفسية إلى تعليم وتدريب ؛ لذلك يجب ممارستها بانتظام مثل المهارات البدنية أو الحركية ؛ لذلك فإن أفضل توقيت لبدء استخدام تدريب المهارات النفسية يكون فى المرحلة الانتقالية أو بداية الموسم التدريبى ، حيث إن خلال هذه الفترة يوجد متسع من الوقت لتعلم المهارات الجديدة . . أو تجريب أفكار جديدة . . كما أن اللاعبين خلال هذه الفترة لا يكونون تحت ضغط المنافسة .

لقد أوضح الكثير من الرياضيين أنهم يحتاجون إلى شهور عديدة خلال الموسم التدريبى لإتقان المهارات النفسية واستخدامها على نحو جيد فى مواقف المنافسة الرياضية، الأمر الذى يؤكد على أهمية النظر إلى تدريب المهارات النفسية كعملية مستمرة مع التدريب البدنى خلال الموسم التدريبى .

متى تمارس المهارات النفسية ؟

يفضل أن تخصص جرعات تدريب للمهارات النفسية ، بحيث تؤدى فى بداية أو نهاية

التمرين ،ويتوقف ذلك على محتوى جرعة تدريب المهارات، وعادة تكون فترة جرعة التدريب للمهارات النفسية تتراوح ما بين ١٥و ٣٠ دقيقة .

كما يمكن أن يطلب من اللاعبين أداء بعض التدريبات للمهارات النفسية فى أوقات إضافية أخرى – واجبات إضافية – مع مراعاة أن ذلك قد يكون مفيدا مع بعض اللاعبين ، وغير مناسب للبعض الآخر .

وبشكل عام يفضل – كلما كان ذلك ممكنا – ممارسة المهارات النفسية بتكامل مع المهارات الحركية والبدنية ، وعندما يتم التكامل بينهما ، يجب إعادة تدريب المهارات النفسية فى مواقف الأداء الفعلى فى المنافسة .

فعلى سبيل المثال عندما يتعلم اللاعب مهارة الاسترخاء والسيطرة على التوتر ، فإنه من الأهمية معرفة العضلات المتوترة، وكيف يحقق الاسترخاء لها أثناء الأداء فى المنافسة فمثلا:

- لاعب كرة السلة يستطيع أن يحقق الدرجة المناسبة من الاسترخاء لعضلات الذراعين أثناء أداء الرمية الحرة .
- لاعب التنس يستطيع أن يحقق الدرجة المناسبة من الاسترخاء لعضلات الذراعين أثناء أداء الإرسال.

ما الوقت المطلوب لتدريب المهارات النفسية ؟

يختلف مقدار الوقت المطلوب لممارسة المهارات النفسية تبعا لنوع المهارات المطلوب ممارستها وكيف يتم تعلمها ، فعندما يكون المطلوب تعليم مهارة عقلية جديدة يخصص لذلك جرعات تدريب من ١٥ – ٣٠ دقيقة بواقع ٣-٥ أيام فى الأسبوع . ويلاحظ أن بعض المهارات لا تحتاج إلى جرعات خاصة نظرا لأن كل تمرين يمكن أن يؤدى مع التدريب البدني. هذا وعندما يصبح الرياضيون أكثر كفاءة وتمكنا من أداء مهارات التدريب العقلى ، فإنهم يحتاجون إلى عدد أقل من جرعات التدريب . . ومن ناحية أخرى فإنه يمكن تنظيم جرعات تدريب خاصة إضافية لهؤلاء اللاعبين الذين يواجهون بعض الصعوبات عند تعلم تلك المهارات العقلية .

هذا ، وعندما يصعب تخصيص عدد مناسب من جرعات التدريب للمهارات النفسية نظرا لأن الإخصائى النفسى الرياضى غير مقيم مع الفريق ، فإنه يمكن تعويض ذلك بنقص عدد جلسات التدريب فى الأسبوع ، مقابل زيادة الفترة المخصصة لكل جرعة .

كيف يمكن تعلم المهارات النفسية ؟

حتى تصبح لاعبا لكرة السلة -مثلا-، فإن الخطوة الأولى هى أن تتعلم المهارات الأساسية مثل: التمرير، المحاورة ، التصويب . . إلخ ، وإجادتك لهذه المهارات الأساسية يعتبر شيئا هاما حتى تصبح لاعبا جيدا . ولكن معرفتك كيف تؤدى التمرير ، أو المحاورة ، أو التصويب لا يعنى أنك أصبحت لاعبا لكرة السلة، بمعنى آخر كيف تستطيع أداء المهارات السابقة فى موقف اللعب أو المنافسة . فعلى سبيل المثال هل تستطيع التصويب على السلة فى مواجهة المدافع ؟ إن إجادتك مهارة التصويب على السلة وأنت بمفردك فى التدريب ، تختلف عنها وأنت فى موقف المنافسة .

إن استخدام برنامج تدريب المهارات النفسية يشبه تعلم المهارات البدنية فى رياضتك ، فبداية يجب أن تتعلم المهارات النفسية الأساسية، وليس هناك بديل عن ذلك . ثم يجب أن تستطيع التكامل بين هذه المهارات النفسية الأساسية فى مواقف المنافسة . إنه من السهل أن تتعلم الاسترخاء فى حجرة هادئة لا يوجد بها أشياء تشتت الانتباه ، بينما يختلف ذلك تماما عندما يطلب منك أن تتميز بالهدوء والاسترخاء فى إحدى المسابقات الهامة ، والخلاصة أن اكتسابك وتعلمك للمهارات النفسية تفقد قيمتها إذا لم تستطع تنفيذها واستخدامها فى مواقف المنافسة .

هناك ثلاث مراحل لبرامج تدريب المهارات النفسية :

١- لتعليم اللاعبين أى مهارة نفسية ، فإن ذلك يتطلب :

(أ) التعرف على المهارات المراد تعلمها .

(ب) فهم كيف أن هذه المهارة تؤثر فى أدائه .

(جـ) تعلم كيف يحسن مقدرته فى هذه المهارة .

٢- مساعدة اللاعبين على اكتساب هذه المهارات خلال إعداد برنامج تدريب لهذا الغرض، مستخدما أفضل معلومات متاحة .

٣- ممارسة هذه المهارات حتى يمكن استخدامها فى مواقف المنافسة . والطريقة الوحيدة لتحسن أداء المهارات النفسية هى التكرار (مثل المهارات البدنية) حتى تصبح عادة سلوكية تؤدى آليا .

مرحلة تعلم المهارات النفسية:

نظرا لأن الكثير من اللاعبين ليس لديهم المعرفة عن طريقه تأثير المهارات العقلية فى الأداء الرياضى ، فإن المرحلة الأولى فى أى برنامج لتدريب المهارات النفسية تهدف إلى مساعدة اللاعب على معرفة أهمية تعلم تلك المهارات النفسية ، وكيف تؤثر هذه المهارات فى الأداء، ويمكن أن يتحقق ذلك بسهولة من خلال توجيه سؤال للاعب: كيف ترى أهمية الجانب العقلى فى الأداء ؟ فيجيب اللاعب: مهمة جدا، ثم توجه سؤالا : كيف؟ وما مقدار ممارستك لتحسين المهارات العقلية مقارنة بممارستك للمهارات البدنية ؟ وتكون الإجابة عادة نادرا جدا ، عندئذ تقوم بتوضيح أن المهارات النفسية يمكن تعلمها مثل المهارات البدنية تماما .

هذه المرحلة الخاصة بتعلم المهارات النفسية قد تكون لفترة قصيرة جدا (ساعة واحدة مثلا) وقد تمتد لتشمل مقررا يقدم فى أيام قليلة ، وأهم شىء يجب التركيز عليه هو أهمية تنمية المهارات النفسية . فعلى سبيل المثال عند تعليم مهارة مواجهة الضغوط النفسية ، فأنت تحتاج إلى توضيح أسباب القلق وعلاقة الحالة الانفعالية للاعب والأداء ، وأن توضح أهمية أن يصل اللاعب إلى حالة الاستثارة الانفعالية المثلى لتحقيق أفضل مستوى أداء ، وكيف أن بعض حالات الاستثارة الانفعالية قد تؤثر سلبيا على الأداء ، وكيف يمكن توجيهها لتؤثر إيجابيا . والتأكيد على أن تعلم السيطرة على الاستثارة الانفعالية يعتبر شيئا هاما ، ثم تقدم أمثلة لبعض اللاعبين المتميزين فى رياضات معينة يهتمون بتنمية مهاراتهم العقلية .

مرحلة اكتساب المهارات النفسية :

تركز المرحلة الثانية أو مرحلة اكتساب المهارة على أساليب تعلم المهارات النفسية المختلفة. حيث تخصص بعض اللقاءات الرسمية وغير الرسمية لتعلم هذه المهارات . فعلى سبيل المثال عندما يكون الغرض تعلم مهارات إدارة أو مواجهة الضغوط النفسية ، فإن الجلسات الرسمية يجب أن تتضمن التركيز على تقريرات الذات الإيجابية لتحل محل تقريرات الذات السلبية التى تحدث فى ظروف المنافسة الضاغطة . وقد يتبع هذه الجلسات الرسمية جلسات فردية لتعليم كل لاعب المواجهة الإيجابية لمواقف المنافسة الفعلية .

فعلى سبيل المثال: أحد اللاعبين يعانى كثيرا من الخوف الشديد من الفشل (قلق معرفى) لهذا فإن اللاعب يحتاج إلى أسلوب خاص لتغيير نماذج التفكير . بينما لاعب آخر يعانى من زيادة التوتر العضلى (قلق جسمى) لهذا فإن اللاعب يحتاج إلى تدريب للاسترخاء العضلى أو الاسترخاء التعاقبى .

مرحلة الممارسة :

تتضمن مرحلة الممارسة ثلاثة أهداف أساسية .

- الوصول إلى الأداء الآلى للمهارة من خلال التكرار والتعلم الزائد .
- التكامل بين المهارات النفسية فى مواقف الأداء .
- تطبيق المهارات النفسية التى يحتاج إليها اللاعب فى موقف المنافسة .

عندما نرغب فى تحسين مهارات إدارة أو مواجهة الضغوط النفسية ، فإن اللاعب يبدأ مرحلة الممارسة بعد أن يجيد أداء مهارات مواجهة الضغوط مثل أساليب الاسترخاء الجسمية أو المعرفية . ثم يطلب من اللاعب بعد ذلك من خلال التصور العقلى تطبيق مهارات مواجهة الضغوط النفسية فى مواقف المنافسة ، وبعد ذلك يؤدى نفس التدريب فى جرعة تدريب مماثلة للمنافسة ، ثم أخيرا يؤدى المهارات فى المنافسات الحقيقة .

عندما تتعرف على هذه الخطوات (المعرفة ، الاكتساب ، الممارسة) وهى نفس الخطوات التى تستخدمها لتعليم المهارات البدنية ، هناك عمليات ثلاث يجب مراعاتها :

- التقدم الذاتى

عندما تبدأ تعلم المهارات النفسية للاعبين ، يجب أن يطلب من كل لاعب الاحتفاظ بكراسة تدريب خاصة يسجل فيها معدل تقدمه فى المهارات النفسية .

- التقييم الذاتى

تتضمن هذه العملية أن يقيم اللاعب المعلومات التى يحصل عليها من التقدم الذاتى بمعايير أو مستويات محددة لكل مهارة .

التدعيم الذاتى

وهى تعنى كيف يستجيب اللاعب إلى التقييم الذاتى . حيث يلاحظ أن الكثير من اللاعبين يفشلون فى مكافأة أنفسهم بشكل ملائم نحو التقدم الذى يحققونه فى تحقيق الأهداف البدنية والنفسية التى يسعون إلى تحقيقها . وهذه تمثل خطوة هامة لمساعدة اللاعب على تطوير مهاراته النفسية .

ما هى معوقات تدريب المهارات النفسية ؟

الهدف من الإجابة على هذا السؤال معرفة أسباب إعراض بعض المدربين عن استخدام برنامج تدريب المهارات النفسية. والواقع أن هناك سببين رئيسيين نلخصهما على النحو التالى:

أ-عدم الاقتناع بأهمية الإعداد النفسى

الكثير من المدربين غير مقتنعين بأن المنافسات الرياضية تمثل اختبارا لقدرات اللاعب البدنية والنفسية معا . ويهتمون بالإعداد البدنى فقط ، بينما لا يهتمون بالإعداد النفسى أو يعطون له القليل من الاهتمام ، وبالطبع فإن التركيز على الإعداد البدنى فقط ، وعدم الاهتمام بالإعداد النفسى يؤدى إلى تذبذب أو هبوط فى مستوى الأداء فى التدريب والمنافسة، كما يؤدى إلى تعرض اللاعبين للإصابات الناتجة عن التدريب الزائد ، فضلا عن احتمال زيادة حدوث ظاهرة احتراق اللاعب والانسحاب المبكر وعدم استكمال رحلة التدريب والممارسة .

ب- عدم المعرفة بطرق وأساليب الإعداد النفسى

هناك العديد من المدربين الذين يرغبون فى مساعدة اللاعبين من حيث الإعداد النفسى ، ولكن لا يعرفون الطرق والأساليب المناسبة ، هؤلاء المدربون لا يعتقدون أن الإعداد النفسى مهارات يجب تعلمها والتدريب عليها ، وبالتالى لا يخصصون وقتا مناسبا للتفكير فى أفضل الطرق والأساليب المناسبة للإعداد النفسى لمساعدة اللاعبين ، إن الكثير منهم لا يعرفون متى وأين يبدأ تدريب المهارات.

إضافة إلى ما سبق هناك بعض المفاهيم الخاطئة التى تمثل معوقات لاستخدام تدريب المهارات النفسية منها ما يلى :

١- تدريب المهارات النفسية تقدم للاعب الذى يعانى من المشكلات النفسية

يعتقد العديد من الناس خطأ أن الإخصائى النفسى الرياضى يتعامل مع اللاعبين الذين يعانون من مشكلات نفسية، والواقع- كما سوف نوضح لاحقا- أن هناك الإخصائى النفسى الإكلينيكى ، وهو مؤهل للتعامل مع حالات خاصة تعانى من مشكلا نفسية مرضية، مثل بعض الأمراض الشخصية أو الأمراض العقلية أو الاكتئاب الشديد أو القلق الحاد ، وهؤلاء يمثلون نسبه قليلة من اللاعبين ، كذلك هناك الإخصائى النفسى الرياضى التربوى ، ويتعامل مع معظم اللاعبين العاديين بغرض مساعدتهم على تطوير وتحسين مهاراتهم العقلية ، وليس هنا فى مجال تفضيل أحدهما على الآخر ، حيث إن كلا منهما (الإخصائى النفسى الرياضى التربوى والإكلينيكى) له الدور الخاص به لتحسين الأداء والحالة النفسية للاعب ، ويوضح الجدول (٣/ ٢) أمثلة لتعاون كل منهما لتلبية احتياجات اللاعب فى تدريب المهارات النفسية .

جدول (٣/٢) نماذج للموضوعات التى تقدم بواسطة الإخصائى النفسى الرياضى	
الإخصائى النفسى الرياضى التربوى	الإخصائى النفسى الرياضى الإكلينيكى
- بناء الأهداف.	- أمراض الشخصية.
- التصور العقلى .	- الأمراض العقلية .
- إدارة الضغوط النفسية .	- القلق الحاد .
- التحكم فى التركيز والانتباه.	- الاكتئاب الحاد.
- الإعداد العقلى قبل المنافسة.	

٢- تدريب المهارات النفسية يخصص للاعبى القمة (الصفوة) فقط

يعتقد الكثير أن تدريب المهارات النفسية يخص فقط لاعبى القمة (الصفوة) فقط . والحقيقة أن تدريب المهارات النفسية يناسب كل اللاعبين بما فيهم النشء الرياضى ، والمبتدئون، وتتسع فائدة استخدام تدريب المهارات النفسية للذين يعانون من التخلف العقلى ، وأصحاب الإعاقة البدنية ، والصم، وذلك بغرض تحسين الأداء ونمو الشخصية ، إن الكثير من اللاعبين الأولمبيين والمحترفين يعمل معهم الإخصائى النفسى الرياضى . كما أن الكثير من اللاعبين والفرق الرياضية يعتمد على توجهات ونصائح الإخصائى النفسى الرياضى.

٣- تدريب المهارات النفسية تقدم حلولا ذات تأثيرات سريعة وفعالة

العديد من الناس يعتقدون خطأ أن علم نفس الرياضة يقدم حلولا سريعة وحاسمة للمشكلات النفسية، حيث يلاحظ أن بعض المدربين واللاعبين يتوقعون تعلم تركيز الانتباه ، أو التحكم والسيطرة على الانفعالات خلال التمرين مرة أو مرتين فقط. . والحقيقة أن تدريب المهارات النفسية ليس قوة سحرية تعطى اللاعب قدرات خارقة للعادة ، ولا يجعل من اللاعب ذات القدرات المحدودة نجما متألقا ، ولكن تدريب المهارات النفسية يساعد اللاعب على الوصول إلى أقصى قدراته الكامنة ، ويتحقق ذلك من خلال تخصيص الوقت والتدريب اللازمين.



فيمـا يلى بعض العبارات الخاصة بتـدريب المهارات النفسيـة، والمطلوب أن تضع علامة صح أمام الإجابة التى تختارها ولماذا ؟

(أ) الإعداد النفسى للاعب موهبة لا تحتاج إلى التدريب

صح	خطأ

لماذا ....

....

....

....

(ب) تدريب اللاعـبين على المهارات النفـسيـة يؤدى إلى التحـسن السريـع فى مسـتوى أدائهم الرياضى.

صح	خطأ

لماذا ....

....

....

....

(جـ) المنافسة الرياضية موقف اختبار لقدرات اللاعب البدنية والمهارية وليس لمقدرته النفسية أو العقلية.

صح	خطأ

لماذا ....

....

....

....

(د) لاعبو بعض الأنشطة الرياضية يحتاجون إلى تدريب المهارات النفسية أكثر من لاعبى بعض الأنشطة الرياضية الأخرى.

صح	خطأ

لماذا ....

....

....

....

(هـ) يفضل بداية تدريب المهارات النفسية فى المرحلة الانتقالية أو المبكرة للموسم التدريبى .

صح	خطأ

لماذا ....

....

....

....

(و) تدريب المهارات النفسية يخص رياضيي المستوى العالى فقط .

صح	خطأ

لماذا ....

....

....

....

(ز) تؤدى جرعات تدريب المهارات النفسية للاعبين قبل التمرين فقط.

صح	خطأ

لماذا ....

....

....

(ح) تدريب المهارات النفسية يوجه إلى اللاعبين الذين يعانون من مشكلات نفسية.

صح	خطأ

لماذا ....

....

....

....



(أ) المهارات النفسية الشائعة فى برنامج تدريب المهارات النفسية هى :

١- ....

٢- ....

٣- ....

٤- ....

٥- ....

(ب) المراحل الثلاث لتعلم المهارات النفسية هى:

١- ....

٢- ....

٣- ....

(جـ) تهدف مرحلة الممارسة لتعلم المهارات النفسية إلى:

١- ....

٢- ....

٣- ....

فصل

(٤)



الإخصائى النفسى
الرياضى

تهدف الممارسة الرياضية حديثا إلى مساعدة اللاعب على تحقيق أقصى أداء فى حدود قدراته مع ضمان تحقيق أفضل مستوى لصحته النفسية ، وقد واكب هذا المفهوم تزايد الاهتمام بتطبيقات علم النفس فى الرياضة من قبل متخصصين من أجل تقديم المفاهيم التربوية والنفسية الصحيحة ، وإكساب اللاعبين مهارات نفسية تؤهلهم لمواجهة الضغوط المرتبطة بالتدريب والمنافسة الرياضية ، وتحقيق أقصى أداء فى حدود قدراتهم ، وقد دعت الحاجة إلى إعداد متخصص فى مجال علم نفس الرياضة يقوم بهذا الدور، وبالرغم من أن السنوات القادمة ستشهد تطورا هاما من قبل الأفراد الذين تأهلوا فى مجال علم النفس والإرشاد التوجيه النفسى ، فإن ذلك قد أثار مشكلة ترتبط بتحديد من هو الشخص المؤهل لهذا الغرض ويحق له تقديم الخدمات النفسية للرياضيين .

تأهيل الإخصائى النفسى الرياضى :

هناك محاولات عديدة قدمت بغرض تحديد التأهليل المناسب لعمل الإخصائى النفسى الرياضى ، ومن ذلك أن الجمعية البريطانية لعلوم الرياضة والنشاط البدنى British Association Of Sport and Exercise (BASE) حددت نظاما معينا لتأهيل عمل الإخصائى النفسى الرياضى، بحيث لا يحق لأحد ممارسة هذا العمل قبل الحصول على شهادة (إجازة) معتمدة من تلك الجمعية .

كذلك ساهمت كل من الجمعية الأهلية لعلم نفس الرياضة لألمانيا الديمقراطية (ASP) بالتعاون مع رابطة علم النفس الألمانية فى وضع مقررات لعمل الإخصائى النفسى الرياضى، تتطلب الدراسة خمس سنوات بتفرغ كامل فى برنامج معد لهذا الغرض يتم فى الأكاديمية الألمانية للثقافة البدنية - لا يبزج سابقا- وأن تتم الدراسة فى كلية علوم الرياضة بجامعة لايبزج ، ويمنح الخريج شهادة معتمدة لهذا الغرض .

اهتمت اللجنة الأوليمبية بالولايات المتحدة الأمريكية United States Olympic Committe (USOC) عام ١٩٨٣م بتقديم حل جزئى لقضية تحديد الأشخاص الذين يحق لهم مزاولة مهنة الإخصائى النفسى الرياضى ، وتوصلت إلى فئات ثلاث :

١- الإخصائى النفسى الرياضى التربوى .

The Educational Sport Psycholgist

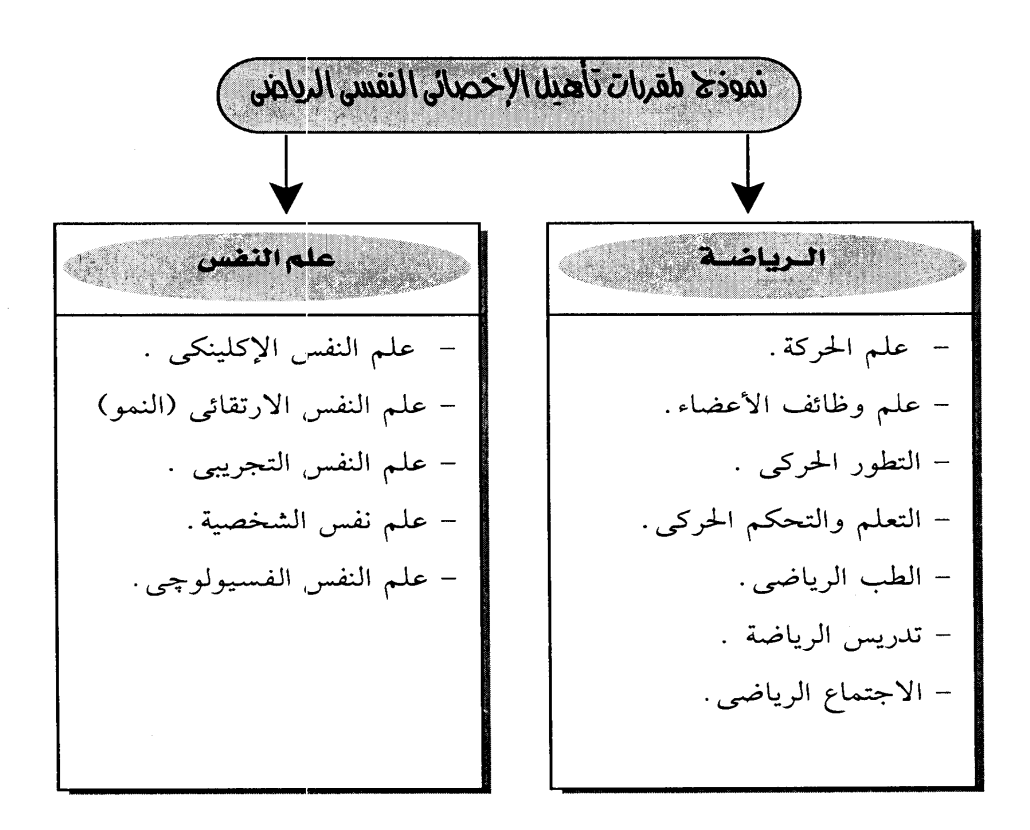
٢- الإخصائى النفسى الرياضى الإرشادى الأكلينيكى .

The Clinical Counselling Sport Psychologist.

٣- الإخصائى النفسى الرياضى فى مجال البحث .

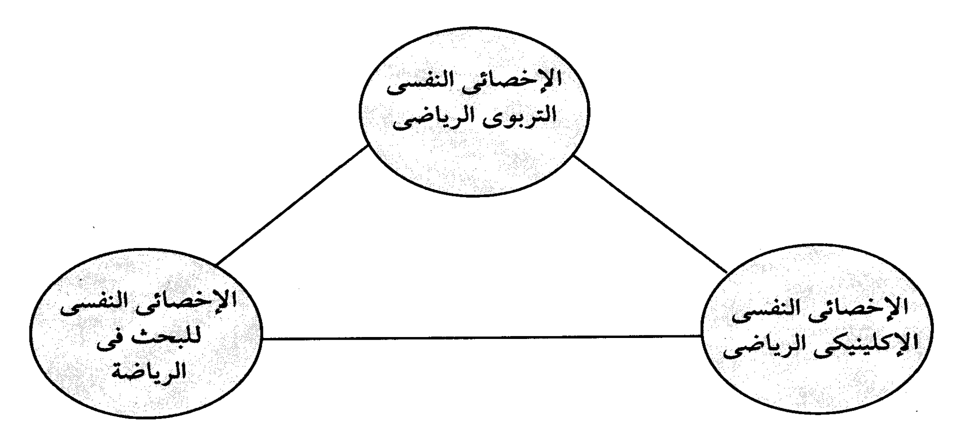
The Research Sport Psycholgist.

وحققت جمعية الارتقاء بعلم نفس الرياضة التطبيقى Association For The Advancement Of Applied Sport Psychology (AAASP) خطوة أكثر تقدما فى تحديد مجالات التأهيل لإعداد الإخصائى النفسى الرياضى الذى يحصل على لقب مستشار معتمد من تلك الجمعية ، حيث قسمت مجال المعرفة إلى مجالين رئيسيين هما : الرياضة، وعلم النفس .



دور الإخصائى النفسى الرياضى :

هناك مجالات ثلاثة للتخصص المهنى فى علم النفس الرياضى تفيد أن هناك وظائف أو أدوار ثلاثة شكل (٤/ ١) :



شكل (٤/ ١) مجالات التخصص المهنى للإخصائى النفسى الرياضى

١- الإخصائى النفسى التربوى الرياضى:

تتضمن هذه الفئة الأشخاص الذين لديهم خلفية علمية متسعة فى مجال علوم الرياضة والنشاط البدنى ، إضافة إلى دراسات مكثفة فى بعض فروع علم النفس مثل علم النفس الرياضى، وعلم النفس الإرشادى ، والإكلينيكى ، وعلم نفس الشخصية ، وعلم النفس الفسيولوجى، وعلم نفس الارتقاء (النمو) . . . إلخ .

ويتركز دور الإخصائى النفسى التربوى الرياضى فى مجالين أساسيين :

أولهما : تعليم وإكساب اللاعبين المفاهيم التربوية والنفسية الصحيحة :

فمن المعروف أن الرياضة وسيلة تربوية لها وجهان: أحدهما سلبى والآخر إيجابى . . بمعنى آخر فإن الرياضى فى غياب المفاهيم التربوية النفسية الصحيحة يمكن أن يصبح عدوانيا، مغرورا ، متمركزا أكثر نحو ذاته ، يعانى من القلق الزائد والخوف من الفشل ونقص الثقة في النفس بينما عندما تكون الممارسة الرياضية تحت إشراف تربوى ، فإن ذلك يسهم فى الإعداد النفسى المتكامل للرياضى .

ثانيهما : تعليم وإكساب اللاعبين المهارات النفسية المتعددة مثل: الاسترخاء، التصور العقلى ، الانتباه والتركيز ، تنظيم الطاقة النفسية ، وضع الأهداف ... إلخ.

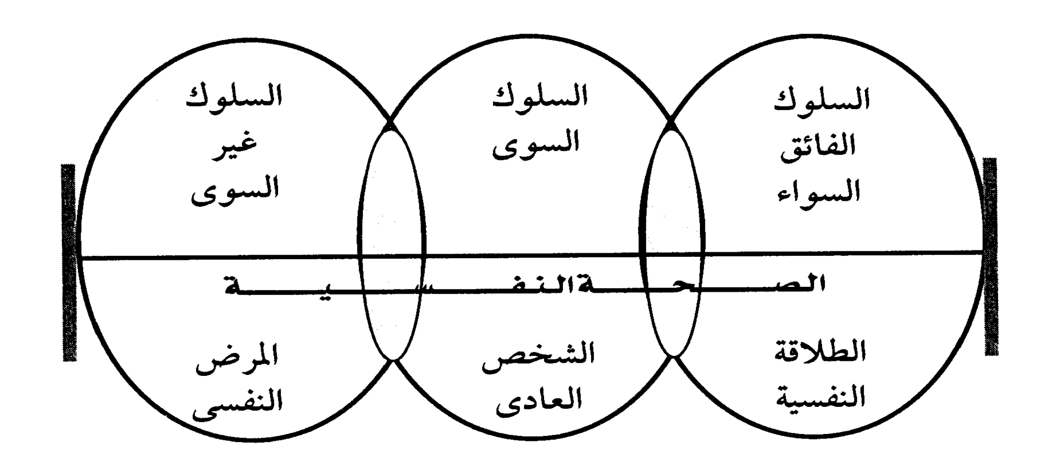
فمن المعروف أنه فى السنوات الأخيرة ينظر إلى الإعداد النفسى لرياضى المستوى العالى على أنه مهارات عقلية تحتاج إلى التدريب والممارسة من خلال برامج خاصة لذلك الغرض يطلق عليها برامج تدريب المهارات النفسية Psychological Skills Training Progrom، ويجب أن يقوم بالإشراف وتطبيق هذه البرامج شخص متخصص مؤهل لذلك وهو مايطلق عليه «الإخصائى النفسى التربوى الرياضى» .

٢- الإخصائى النفسى الإكلينيكى الرياضى :

تتضمن هذه الفئة الأشخاص المتخصصين فى علم النفس الإكلينيكى أو الطب النفسى ولديهم إجازة معتمدة لهذا النوع من العمل . كما يجب أن يكون لديهم خبرة وفهم عميق بالخصائص النفسية المرتبطة بالرياضة من خلال دراسات علمية مكثفة لعلوم الرياضة.

ويتعامل الإخصائى النفسى الإكلينيكى الرياضى عادة مع نسبة ضئيلة من الرياضيين الذين قد يعانون من مشكلات واضطرابات نفسية حادة مثل الاكتئاب ، الخوف المرضى .. إلخ.

ويمكن أن نفرق بين دور الإخصائى النفسى التربوى الرياضى أو الإخصائى النفسى الإكلينيكى الرياضى فى التعامل مع اللاعبين من خلال متصل الصحة النفسية للسلوك السوى كما هو موضح بالشكل (٤/ ٢) .



شكل (٤/ ٢)

متصل الصحة النفسية لسلوك الرياضى

السلوك غير السوى أقصى الشمال والذى يتطلب تدخل الإخصائى الإكلينيكى الرياضى . ويتعامل مع نسبة ضئيلة من اللاعبين . أما أقصى اليمين السلوك الفائق السواء ويتحقق من خلال مساعدة اللاعب فى الوصول إلى حالة الطاقة النفسية المثلى بالتدريب على المهارات النفسية، ويتطلب ذلك عمل الإخصائى النفسى التربوى الرياضى

٣- الإخصائى النفسى للبحث فى الرياضة:

يعتمد تطور علم نفس الرياضة باعتباره أحد فروع العلوم الإنسانية على استمرار النمو المعرفى من خلال إجراء الدراسات والبحوث لتدعيم البنية المعرفية النظرية ومواجهة المشكلات التطبيقية وإيجاد الحلول لها ، وذلك حتى يحظى بالمزيد من الاعتراف والتقدير به كأحد العلوم الإنسانية الاجتماعية الهامة .

ومن أمثلة التساؤلات التى تحتاج إلى الإخصائى النفسى المتخصص للبحث فى الرياضة والنشاط البدنى ما يلى:

- ما تأثير التدريب الشاق للنشء الرياضى على النمو النفسى والاجتماعى ؟
- ما مصادر الضغوط النفسية التى تواجه الرياضيين ، وهل تختلف تبعا للجنس أو العمر ، أو فترات الموسم التدريبى ؟
- كيف يتم تدريب المهارات النفسية للرياضيين ؟
- ما هى الخصائص النفسية المرتبطة بالأداء الرياضي؟
- ما الأساليب الملائمة لمواجهة القلق الزائد المرتبطة بالمنافسة الرياضية ؟
- كيف يمكن زيادة تماسك جماعة الفريق الرياضى ؟
- هل الخصائص النفسية التى يحتاج إليها لاعبو الرياضات التى يستغرق أداؤها فترات قصيرة تختلف عن تلك الرياضات التى يستغرق أداؤها فترات طويلة ؟

يتضمن هذا الكتاب العديد من المفاهيم والأساليب والتدريبات التى تساعد فى تطوير القدرات النفسية - العقلية التى تسهم فى تطوير الأداء الرياضى وتحقيق المكسب .. وبرغم أن ذلك لا يعنى أنك أصبحت إخصائيا فى علم نفس الرياضة ، ولكن الواقع أنك تؤدى ممارسات وأعمال الإخصائى النفسى الرياضى .

إنه من المتوقع أن تتضمن ممارسات عمل الإخصائى النفسى الرياضى (سواء بواسطة المدرب أو الإخصائى النفسى الحاصل على إجازة معتمدة تسمح له بممارسة ذلك) مجالين رئيسيين أولهما : ذو طبيعة تعليمية مثل تعلم المهارات النفسية المتضمنة فى هذا الكتاب ، وثانيهما : ذو طبيعة إكلينيكية مثل العلاج أو القياس النفسى .. وبينما يستطيع المدرب أو المدرس المؤهل العمل فى المجال الأول (أى التعلم أو التدريبات النفسية) ، فإن المجال الثانى الخاص بالعلاج والقياس النفسى يتطلب الحصول على تصريح خاص أو إجازة معتمدة تسمح له بممارسة ذلك . ونظرا لأنه فى الوقت الحاضر مازالت إجراءات التأهيل ومنح إجازات معتمدة للعمل فى مجال علم نفس الرياضة محدودة ، فإنه من السهل على البعض ادعاء التخصص فى هذا المجال دون حصولهم على التأهيل المناسب ، لذلك فإن هناك مجموعة من المبادئ العامة التى توجه العمل فى مجال علم نفس الرياضة أمكن استخلاصها من الميثاق الأخلاقى « للجمعية النفسية الأمريكية» ١٩٩٠ (Americarn Psycholgical Association APA) و«جمعية شمال أمريكا لعلم نفس الرياضة والنشاط البدنى١٩٨٨ North American Society For Psychology Of Sport and Physical Activity (NASPSPA) و « رابطة الإخصائيين النفسين المصرية » بالتعاون « مع الجمعية المصرية للدراسات النفسية » ١٩٩٥ .

وهذه المبادئ العامة هى:

١ - **المسئولية** : يتقبل الإخصائى النفسى الرياضى مسئولية نتائج أعماله، ويبذل كل الجهد لضمان أداء الخدمات على النحو الصحيح، وعندما يكلف أحد مساعديه بالتعامل مع العميل (الرياضى) نيابة عنه، فإن هذا الإخصائى يتحمل المسؤولية كاملة عن عمل هؤلاء المساعدين.

٢ -**الكفاية** : يقدم الإخصائى النفسى الرياضى الخدمات ويستخدم الأساليب التى هو مؤهل لها من خلال التدريب والخبرة ، ولا يستخدم أدوات فنية أو طرقا وأساليب مهنية لايجيدها ولا يطمئن إلى صلاحيتها.

٣- المعايير الأخلاقية والقانونية للمجتمع: ضرورة التزام الإخصائى النفسى الرياضى بالمعايير الأخلاقية وقيم المجتمع ، ولا يقيم علاقات أو يشترك فى أعمال تتعارض مع ذلك ، وأن يحترم حقوق الآخرين فى اعتناق القيم والاتجاهات والآراء التى تختلف عما يعتنقه ، ولا يتورط فى أية تفرقة على أساسها ، كما يجب أن تكون تصرفاته وأقواله فى اتجاه ما يرفع من قيمة المهنة النفسية فى نظر الآخرين ، ويكسبها احترام المجتمع وتقديره ، وينأى عن الابتذال والتجريح .

٤- الاعتراف المهنى : يجب أن يقرر الإخصائى النفسى الرياضى بدقة وموضوعية حدود وإمكانيات النشاط والانتماء المهنى دون مبالغة أو خداع .

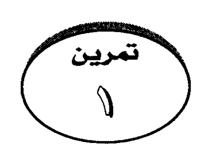
٥- الثقة : يكون الإخصائى النفسى الرياضى مؤتمنا على ما يقدم له من أسرار خاصة وبيانات شخصية ، فلا يطلع أحدا عليها إلا بما يقتضيه الموقف ولصالح العميل (الرياضى) .

٦- السعادة والرفاهية : يلتزم الإخصائى النفسى الرياضى بتحقيق السعادة والرفاهية للعميل (الرياضى) ويتحاشى كل ما يتسبب بصورة مباشرة أو غير مباشرة فى الإضرار به .

٧- العلاقات المهنية : يقيم الإخصائى النفسى الرياضى علاقات طيبة مع الزملاء الآخرين العاملين فى مجالات الرياضة مثل: المدرب ، الإدارى ، الحكام ، الإعلام .. إلخ.

٨- أساليب التقييم : يستخدم الإخصائى النفسى الرياضى أساليب التقييم الأكثر حداثة والأفضل نفعا ، ويحرص على المراجعة والتدريب والتجربة قبل الشروع فى تطبيقها بهدف علمى أو عملى ، ويتحمل مسئولية حسن التطبيق والتفسير .

٩- الاعتبارات الإنسانية المرتبطة بالبحث : تنتمى البحوث التى يجريها الإخصائى النفسى الرياضى إلى مجال البحوث الإنسانية وعلم النفس ، ومن ثم فإن الاهتمام الأول هو تحقيق ما هو نافع وذو فائدة للعميل (الرياضى) . فعلى سبيل المثال إذا ظهر احتمال وقوع أضرار نفسية ، أو اجتماعية ، أو جسمية بسبب الدراسة (رغم التحوط الشديد) فعلى الإخصائى النفسى الرياضى أن يتوقف عن العمل لحين مراجعة خطته وإجراءاته ، للتأكد من أن النتائج المتوقعة تستحق الاستمرار فيها . وفى هذه الحالة يجب التحوط بمايحقق أدنى ضرر للمبحوثين، مع التخطيط لعلاج آثاره فور انتهاء الدراسة. ويتحمل الإخصائى النفسى أمانة إبلاغ العميل (الرياضى) عند طلبه بنتائج ما طبق عليه من اختبارات لأى غرض من الأغراض وذلك فى حدود عدم الإضرار بصحته النفسية وتقدير لذاته .



فيما يلى مجموعة من المواقف السلوكية المتوقع حدوثها من بعض اللاعبين، والمطلوب منك أن تحدد هل يتطلب الموقف عمل الإخصائى النفسى الرياضى التربوى أم الأكلينيكى ولماذا .

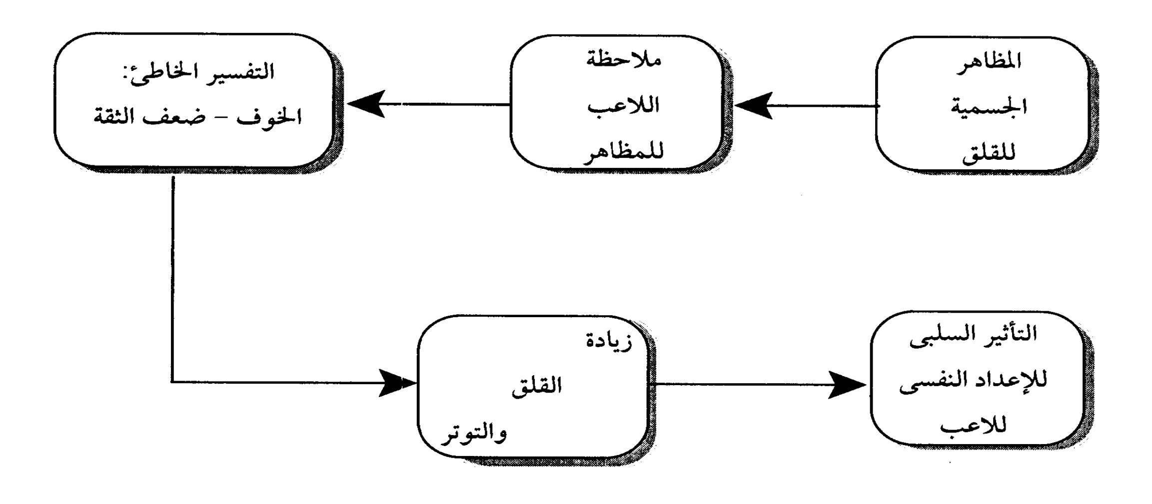
موقف (١)

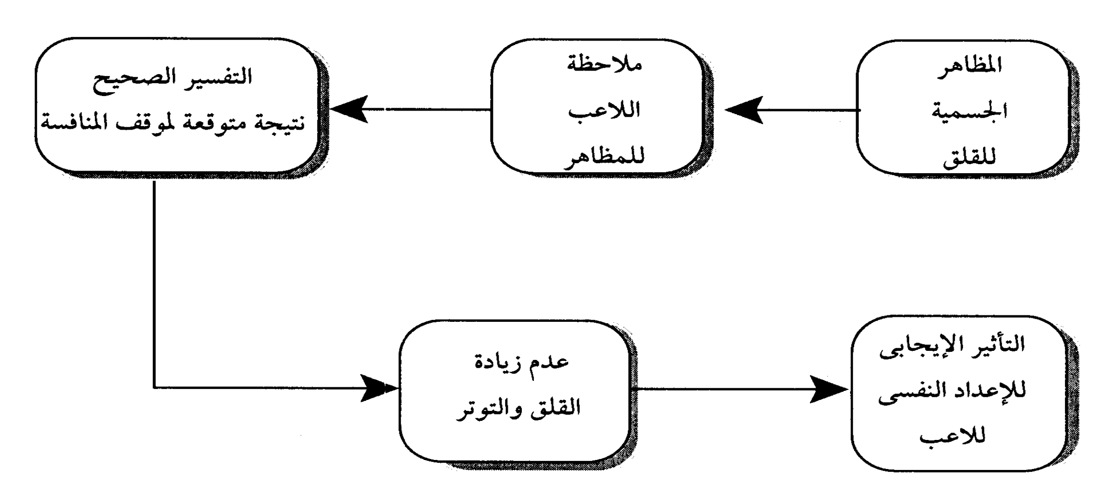
يعانى اللاعب قبل المنافسة من ارتفاع درجة القلق بسبب بعض مظاهر القلق الجسمى مثل: زيادة النبض ، زيادة مرات التنفس ، ارتعاش الأطراف . . . إلخ .

الإخصائى التربوى	الإخصائى الإكلينيكى
✓	

يوضح للاعب أن زيادة الأعراض الجسمية والفسيولوجية للقلق مثل: ارتعاش الأطراف، وزيادة النبض ، وزيادة مرات التنفس ، وتعرق اليدين . . إلخ تعتبر مظاهر طبيعية متوقعة عند الاشتراك فى مواقف المنافسة الهامة . . ويتوقع أيضا أن تختفى عند بدء المشاركة الفعلية فى النشاط . ويتوقف ذلك بدرجة كبيرة على كيفية تفسير اللاعب لمظاهر القلق. . هل التفسير السلبى كمصدر للخوف أم التفسير الإيجابى كمظاهر طبيعية متوقعة .

ويبين الشكل (٤/٣) كيف أن دور الإخصائى النفسى التربوى الرياضى أو دور المدرب الفاهم لعلم نفس الرياضة على نحو جيد يستطيع أن يساعد اللاعب على التفسير الصحيح لبعض مظاهر القلق والتوتر ، وكيف أن هذا الفهم الصحيح ينعكس فى تحسين خفض القلق والتوتر وتحسين حالة الاستعداد النفسى قبل المنافسة .





شكل (٤/ ٣)

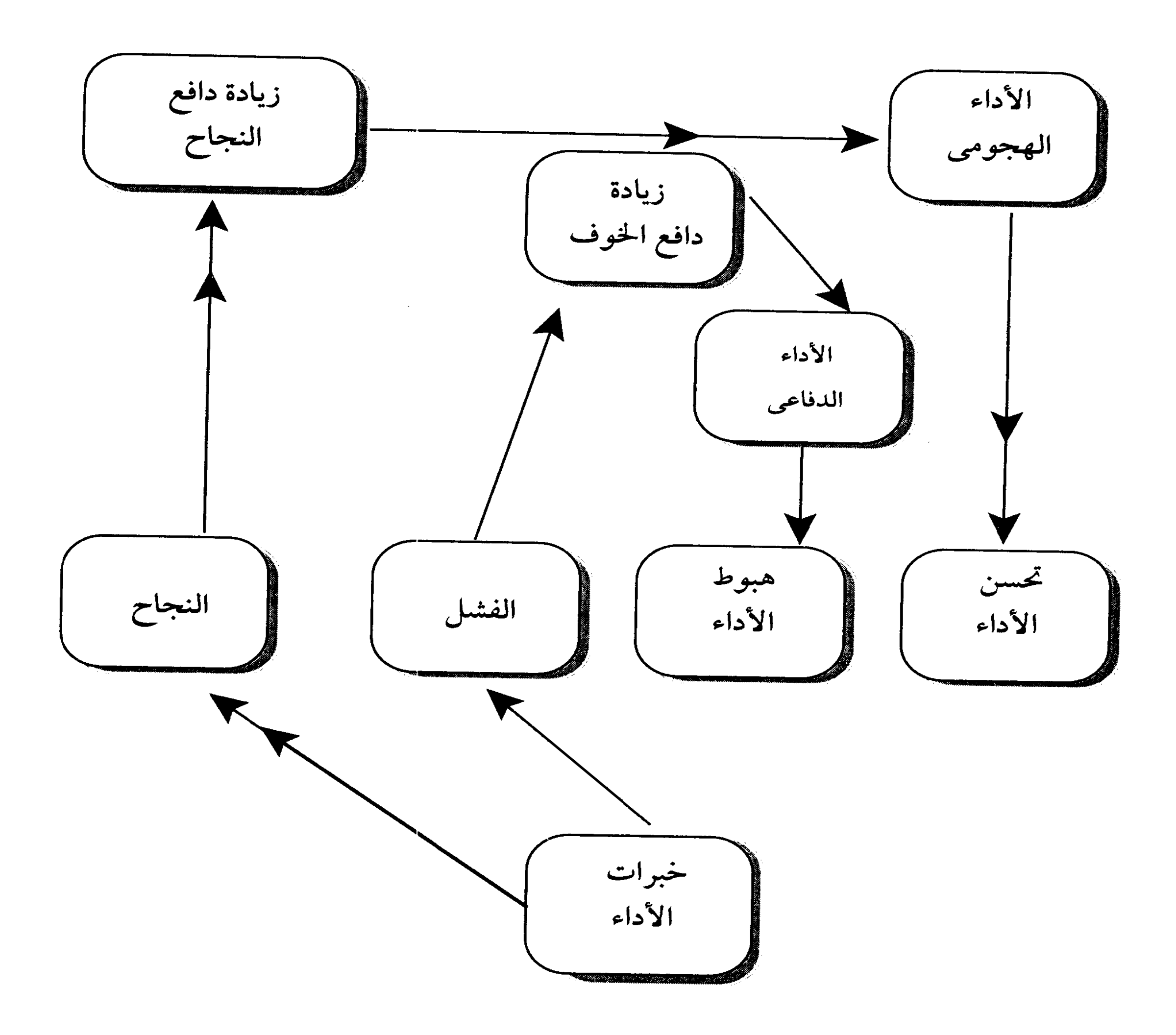
التفسير الخاطىء لمظاهر القلق الجسمى قبل المسابقة على أنه مؤشر للخوف وضعف الثقة يؤثر سلبيا على الإعداد النفسى للاعب .. بينما التفسير الصحيح يؤدى إلى عدم زيادة القلق والتأثير الإيجابى للإعداد النفسى للاعب

موقف (٢)

- يتميز أداء اللاعب فى المنافسة بالميل إلى اللعب الدفاعى وعدم المبادرة والهجوم مما يؤثر على هبوط مستوى أدائه .

الإخصائى التربوى	الإخصائى الإكلينيكى
✓	

هذا اللاعب يلجأ إلى الأسلوب الدفاعى وعدم المبادرة بالهجوم خوفا من حدوث الفشل أو الهزيمة . . بمعنى آخر فإن هذا اللاعب يوجه دافع الخوف من الفشل أكثر من دافع الرغبة فى النجاح والتحدى ، وربما يرجع سبب ذلك إلى خبرات فشل سابقة قابلت اللاعب نتيجة المبادرة بالهجوم . . لذلك يحتاج إلى مراجعة تصميم مواقف التدريب بما يساعد على توفير خبرات النجاح . . أو إتاحة الفرصة لمقابلة منافسين يستطيع التفوق عليهم . . أو وضع أهداف أداء يستطيع تحقيقها فى التدريب أو المنافسة .



شكل (٤/ ٤)

يتميز أداء اللاعب فى المنافسة بالميل إلى الأداء الدفاعى وعدم المبادرة عادة خوفا من حدوث الفشل الناتج عن خبرات الفشل السابقة .. بينما تؤدى خبرات الأداء الناجح فى التدريب أو المنافسات إلى زيادة دافع الرغبة فى النجاح والميل للمبادرة والأداء الهجومى ، ويؤدى ذلك إلى تحسن الأداء.

موقف (٣)

يتميز أداء اللاعب فى المسابقة بضعف التركيز . . كثرة الأخطاء . . عدم تنفيذ الواجبات بدقة . . عدم التوزيع الصحيح للطاقة البدنية . . سهولة القابلية للإثارة .

الإخصائى التربوى	الإخصائى الإكلينيكى
✓	

هذا اللاعب قد يكون لديه تعبئة نفسية زائدة نتيجة المصادر السلبية مثل التوتر أو القلق الزائدين ، وحيث إن التوتر يحدث عندما يدرك اللاعب أن المنافسة أكبر من قدراته، ونتيجة التركيز الزائد على أهمية الفوز ، فإنه يمكن مواجهة ذلك بأن يسمح للاعب بالاشتراك فى منافسات فى حدود قدراته ، وتطوير قدراته البدنية والمهارية بما يمكنه من التنافس بنجاح وكفاءة . . ثم أهمية إقناع اللاعب أن التحدى والنجاح لا يعنى بالضرورة المكسب ، ولكن المهم تحقيق أهداف الأداء الشخصية للاعب .

موقف (٤)

تعرض اللاعب فى إحدى المباريات الهامة إلى إعاقة متعمدة من المنافس بغرض منعه من تسجيل هدف محقق . أصبح اللاعب لديه استثارة انفعالية عالية والشعور بالغضب والرغبة فى الثأر من اللاعب المنافس .

الإخصائى التربوى	الإخصائى الإكلينيكى
✓	

لماذا ....

....

....

....

موقف (٥)

يشعر أحد اللاعبين باكتئاب غير عادى نتيجة تكرار خبرات فشل عديدة فى المسابقات التى اشترك فيها .

الإخصائى التربوى	الإخصائى الإكلينيكى

لماذا ....

....

....

....

موقف (٦)

يعانى أحد اللاعبين من نقص واضح فى الوزن ، وعزوف عن تناول الغذاء بانتظام على النحو المعتاد ، وعندما يأكل يحاول القىء.

الإخصائى التربوى	الإخصائى الإكلينيكى

لماذا ....

....

....

....

موقف (٧)

لاعب خلال الأيام القليلة التى تسبق المنافسة يتميز أداؤه بحالة انفعالية سلبية ودرجة منخفضة من الدافعية مثل : عدم الاهتمام . .عدم المبالاة . . عدم الرغبة فى الاشتراك فى المنافسة . فقدان الميل للكفاح وبذل الجهد . . تميز أدائه الحركى بالبطء والافتقار إلى القوة والحيوية والسرعة المطلوبة .

الإخصائى التربوى	الإخصائى الإكلينيكى

لماذا ....

....

....

....

موقف (٨)

ناشئ رياضى يعد أحد نجوم فريقه ، وتقديره وقيمته لنفسه يعتمدان على هذا التفوق الرياضى المتميز ، ونظرا لأن الشهور الأخيرة تشهد ضعفا لمستوى أدائه ، فإنه يشعر بنقص قيمته وتقديره لنفسه .

الإخصائى التربوى	الإخصائى الإكلينيكى

لماذا ....

....

....

....

موقف (٩)

يعانى أحد اللاعبين من القلق وعدم الرضا عن أدائه بعد المنافسة ، يتميز بالهدوء والرغبة فى الانعزال وعدم التعامل مع زملائه .

الإخصائى التربوى	الإخصائى الإكلينيكى

لماذا ....

....

....

....

موقف (١٠)

افتقاد أحد اللاعبين إلى الثقة فى النفس ، ويتضح ذلك التردد فى استجاباته أثناء الأداء .

الإخصائى التربوى	الإخصائى الإكلينيكى

لماذا ....

....

....

....

فصل

(٥)



تدريب التصور العقلى

« قبل مباراة التنس أحرص بعناية واهتمام على مراجعة جميع الأحداث المتوقعة .. أتصور نفسى ألعب تبعا للطريقة التى يلعب بها منافسى .. أختار الضربات المناسبة.. وأنفذ التحركات السليمة .. أشعر أننى لعبت المباراة قبل أن أذهب إلى الملعب » .

بطل تنس عالمى

« قبل الاشتراك فى سباق السباحة بـ١٥ دقيقة استحضر صورة السباق فى عقلى .. أسترجع جميع أجزاء السباق لحظة الانطلاق والبدء .. السباحة بطريقة جيدة .. الإحساس بضغط الماء على أجزاء الجسم .. معدلات السرعة لضربات الذراعين والرجلين » .

بطل سباحة أوليمبى

معنى التصور العقلى :

ربما قد سمعت عن مصطلحات عديدة تصف الإعداد العقلى للمنافسة، من ذلك على سبيل المثال : الاسترجاع العقلى Mental Rehearsal، التصور العقلى Imagery، الممارسة العقلية Mental Practice ، التدريب العقلى Mental Training، الرؤية Visualization . وبصرف النظر عن تعدد المصطلحات المستخدمة ، فإنه يمكن تعريف التصور العقلى بأنه :

« وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات سابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الإعداد العقلى للأداء . . ويطلق على هذا النوع من التصورات العقلية الخريطة العقلية ، بحيث كلما كانت هذه الخريطة واضحة فى عقل اللاعب أمكن للمخ إرسال إشارات واضحة لأجزاء الجسم تحدد ما هو مطلوب منه » .

والتصور العقلى على النحو السابق ليس مجرد الرؤية البصرية Visualization برغم أن حاسة البصر تمثل عنصرا هاما ، ولكن يعتمد على استخدام الحواس الأخرى مثل اللمس ، السمع ، الشم أو تركيبات من هذه الحواس .



يمكنك التعرف على مفهوم تدريب التصور العقلى من الإجابة على التساؤلات التالية :

س: هل التصور العقلى يعتمد على الرؤية البصرية فقط ؟

جـ: برغم أن الرؤية البصرية تعتبر عنصرا هاما فى التصور العقلى ، إلا أن التصور العقلى يتضمن العديد من الحواس الأخرى مثل السمع ، الشم ، الشعور ، التذوق ، وكلما زادت الحواس تحقق التصور العقلى على نحو أفضل من خلال وضوح ونقاء الصورة، أنت لا ترى فعلا كرة السلة أو تسمع ارتدادها على الأرض ، أو تحس بسطح الكرة ، ولكن تؤدى خبرة الحواس تلك فى عقلك أو ما يطلق عليه التصور العقلى .

* * *

س- هل تبدو الصورة العقلية واضحة لمعظم اللاعبين ؟

جـ: أن الكثير من اللاعبين لا يستطيعون استحضار الصورة بشكل واضح ، ومن هناك تظهر الحاجة إلى مساعدة اللاعبين للتدريب على مهارة التصور العقلى .

* * *

س: هل دائما يؤدى التصور العقلى إلى تحسن أداء اللاعب ؟

جـ: ليس من الضرورى أن يؤدى التصور العقلى لتحسين الأداء ، لأن التصور العقلى أداة أو وسيلة يتوقف تأثيرها على مدى استخدامها بالشكل الصحيح . . ويجب أن نتعامل مع تدريب المهارات النفسية- ومنها التصور العقلى- بشىء من المرونة ، بحيث يستفيد اللاعب بما هو مناسب له وفقا لخبراته وأهدافه ، ولا يشعر أنه مجبر لعمل أشياء تجعله فى حالة غير طبيعية أو يتعارض مع رغبته .

* * *

س- هل يعمل التصور العقلى من خلال الاستجابات العصبية العضلية مثل خبرة الأداء الفعلى ؟

جـ- يتوقع أن التصور العقلى النشط لأداء مهارات معينة ينتج عنه نشاط للعضلات العاملة فى تلك المهارة، ربما يكون محدودا ولكن فائدته تتضح فى تقوية الممرات الخاصة بالإشارات العصبية المرسلة من الجهاز العصبى إلى تلك العضلات . كذلك فإن التصور العقلى يساعد اللاعب فى تحقيق المزيد من المعرفة والفهم لأداء المهارات الحركية فى مواقف اللعب أو المنافسة .

* * *

س- هل يفيد التصور العقلى فى تحسين الأداء للمهارات البدنية والنفسية ؟

جـ- برغم أن التصور العقلى لا يمكن أن يكون بديلا للممارسة والتدريب البدنى ، إلا أنه يساعد على تحسن المهارات البدنية . إضافة إلى ذلك فإن التصور العقلى يمكن أن يستخدم كأداة لممارسة معظم المهارات النفسية .

* * *

س- ما الفرق بين التصور العقلى الداخلى والخارجى ؟

جـ- فى التصور الخارجى أنت ترى نفسك من خلال ملاحظ خارجى، مثل أن تشاهد نفسك فى فيلم سينمائى أو شريط فيديو ، أما التصور الداخلى يكون نابعا من الداخل، مثل أن تكون هناك آلة تصوير مثبته فوق رأسك ، إنك ترى فقط ما تريد مشاهدته عند تنفيذ مهارة معينة . وبينما تقوم حاسة البصر بالدور الأساسى عند استخدام التصور العقلى الخارجى ، فإن الإحساس الحركى يكون له تأثير أكثر من الحواس الأخرى فى التصور العقلى الداخلى .

فوائد التصور العقلى :

هناك فوائد عديدة لاستخدام اللاعبين التصور العقلى كما هو موضح بالشكل (٥ / ١) وفيما يلى شرح لتلك الفوائد :

١- تحسين التركيز :

التصــور العقلى للأشيــاء التى نريد عملها ، وكــيف يكون رد الفعل فى مواقف مــعينة تساعــد على التركيــز بشكل أفضل . . كذلك فــإن التصور العــقلى يساعد عــلى منع تشتت الأفكار والانتبــاه ، ومن ذلك على سبيل المثال أن تتــصور بعض المواقف التى تعتــاد أن تفقد فيها التركيز ثم تتصور إعادة تركيز الانتباه بسرعة فى الخطوة التالية :

- تصور استعادة الانتباه بعد فقدان تصويبة سهلة على السلة .
- أو تصور استعادة الانتباه بعد أداء إرسال خاطئ فى الكرة الطائرة .

٢- بناء الثقة فى النفس :

عندما تواجه بعض مواقف التوتر أو القلق أو الخوف يمكنك استبدالها من خلال التصور العقلى ببعض المواقف التى تتميز بالثقة فى النفس .

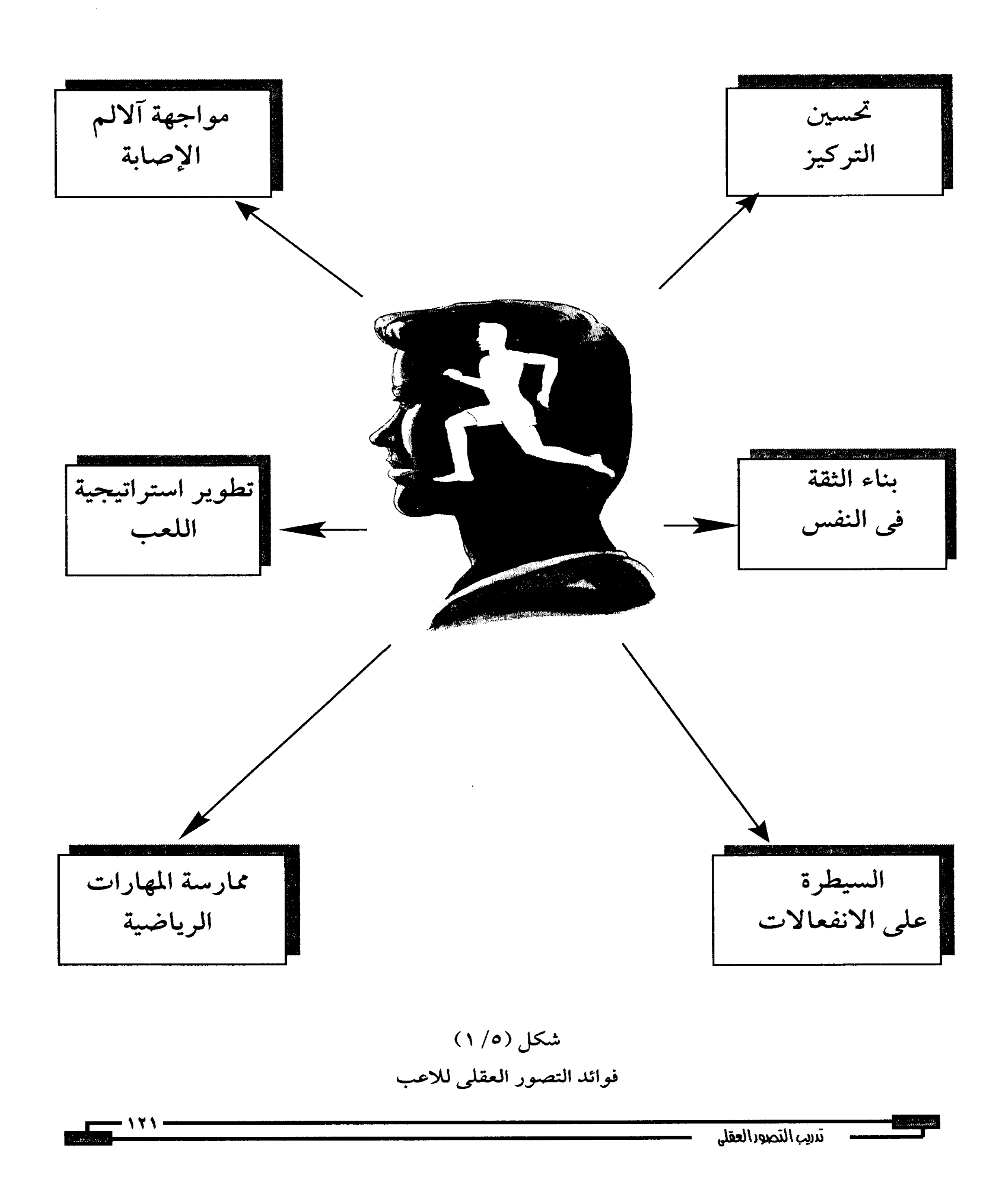
فعلى سبيل المثال إذا كنت تشعر بالخوف عند أداء الإرسال فى الكرة الطائرة أو التنس ، يمكنك أن تتصور أنك تؤدى الإرسال بقوة ودقة لتدعيم الثقة . . وإذا كنت تشعر بالتردد وعدم الثقة فى النفس عند أدائك ضربة الجزاء ، تتصور عقليا خبرة سابقة لأداء ضربة جزاء ناجحة . كذلك إذا كنت تشعر بالتوتر الناتج عن الجمهور الــكبير الذى يشجع منافسك ، فإنك تتصور عقليا أنك تؤدى المباراة بين جمهورك ومشجعيك والملعب الذى تفضل اللعب فيه .

٣- السيطرة على الانفعالات

يمكن أن تتــصور مواقف ســابقة تمثل لك بــعض المشكلات المرتبطة بعدم الســيطرة على انفعــالات مثل الشعور بالغــضب والاستثــارة تجاه حكم إحدى المباريات أو المســابقات ، هذا الحكم احتسب ضدك خطأ متعمــدا . . يمكنك أن تتصور نفسك وأنت تتعامل مع هذا الموقف بشكل إيجابى مثل الشهيق العميق والتركيز على التنفس والأداء المطلوب منك .

٤- ممارسة المهارات الرياضية :

ربما أفضل فائدة للتصــور العقلى هو استخدامه لممارسة المهارات الــرياضية مثل: تصور أداء حركة الرمى للرمح ، ســباحة الظهر ، حركــة الخطف فى المصارعة ، جملة حــركية فى الجمباز أو الغطس . . إلخ .



شكل (٥/ ١)

فوائد التصور العقلى للاعب

كذلك يمكن تصور بعض نقاط الضعف فى أداء مهارة ما ثم كيف يتم إصلاح الخطأ، كما يمكن أن يطلب من اللاعب تصور الأداء الصحيح للمهارة قبل أدائها .

٥- تطوير إستراتيجية اللعب :

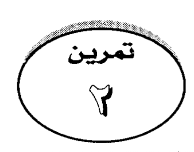
يمكن استخدام التصور العقلى لممارسة إستراتيجية اللعب سواء للاعب أو للفريق . . مثال ذلك أن يتصور اللاعب المدافع ما يجب أن يفعله لمواجهة المهاجمين . . كما يتصور حارس المرمى كيف يتعامل مع الكرة عندما يواجه ثلاثة مهاجمين . . إلخ .

٦- مواجهة الألم والإصابة:

يمكن استخدام التصور العقلى لمواجهة الألم فى مكان الإصابة ، كما يمكن استخدام التصور العقلى للأداء الحركى الذى يؤديه زملاء اللاعب المصاب ، وذلك يساعد على سرعة الاستشفاء وسرعة الاندماج مع بقية زملائه عند العودة لممارسة اللعب مرة أخرى .



التصور العقلى يساعد على سرعة
الاستشفاء من الإصابة



فيما يلى بعض الأمثلة لفوائد استخدام التصور العقلى فى مواقف متنوعة فى التربية البدنية والرياضة:

مدرسة التربية الرياضية: يطلب من التلاميذ بعد فترة نشاط بدنى عنيف الجلوس ومحاولة تصور أنفسهم يشعرون بالاسترخاء والهدوء . كما يمكن أن يطلب من التلاميذ التصور العقلى لأداء المهارات خلال فترة انتظار دورهم أثناء ممارسة الدرس .

مدرب الكرة الطائرة : يطلب من اللاعبين قبل المباراة - فى مكان هادئ وحجرة مظلمة - تصور أداء المهارات مقابل منافس معين .

مدرب كرة السلة : يطلب من اللاعبين قبل الممارسة تصور أنفسهم يؤدون المهام المحدودة المطلوبة منهم فى مواقف الدفاع والهجوم .

مدرب السباحة : بعد كل تمرين ، يعطى للسباحين ٥ دقائق . . يختار كل سباح طريقة معينة من طرق السباحة (حرة - ظهر - صدر - فراشة) ويؤدى التصور العقلى لنوع السباحة المختارة بدقة وإتقان .

مدرب الجمباز : قبل أداء مهارة مباشرة ، يطلب من لاعبى الجمباز التصور العقلى لأنفسهم يستكملون أداء المهارة أو الأداء بنجاح .

مدرب كرة القدم: قبل بداية كل مبارة ، يطلب من اللاعبين تحديد مهام معينة ، ويطلب منهم التصور العقلى ماذا يمكنهم أن يفعلوه فى كل موقف.

مدرب المضمار والميدان: يطلب من اللاعبين التصور العقلى للمسابقات التى يشتركون فيها الليلة التى تسبق المنافسة . . ويرى كل لاعب نفسه ينفذ الحركات وإستراتيجيات المسابقة بدقة .

ناقش بعض الأمثلة الأخرى فى رياضتك

....

....

....

متى يستخدم التصور العقلى :

برغم أنه يمكن استخدام التصور العقلى فى أوقات متعددة ، فإن هناك أوقات معينة يكون أكثر فائدة مثل : شكل(٥/ ٢).

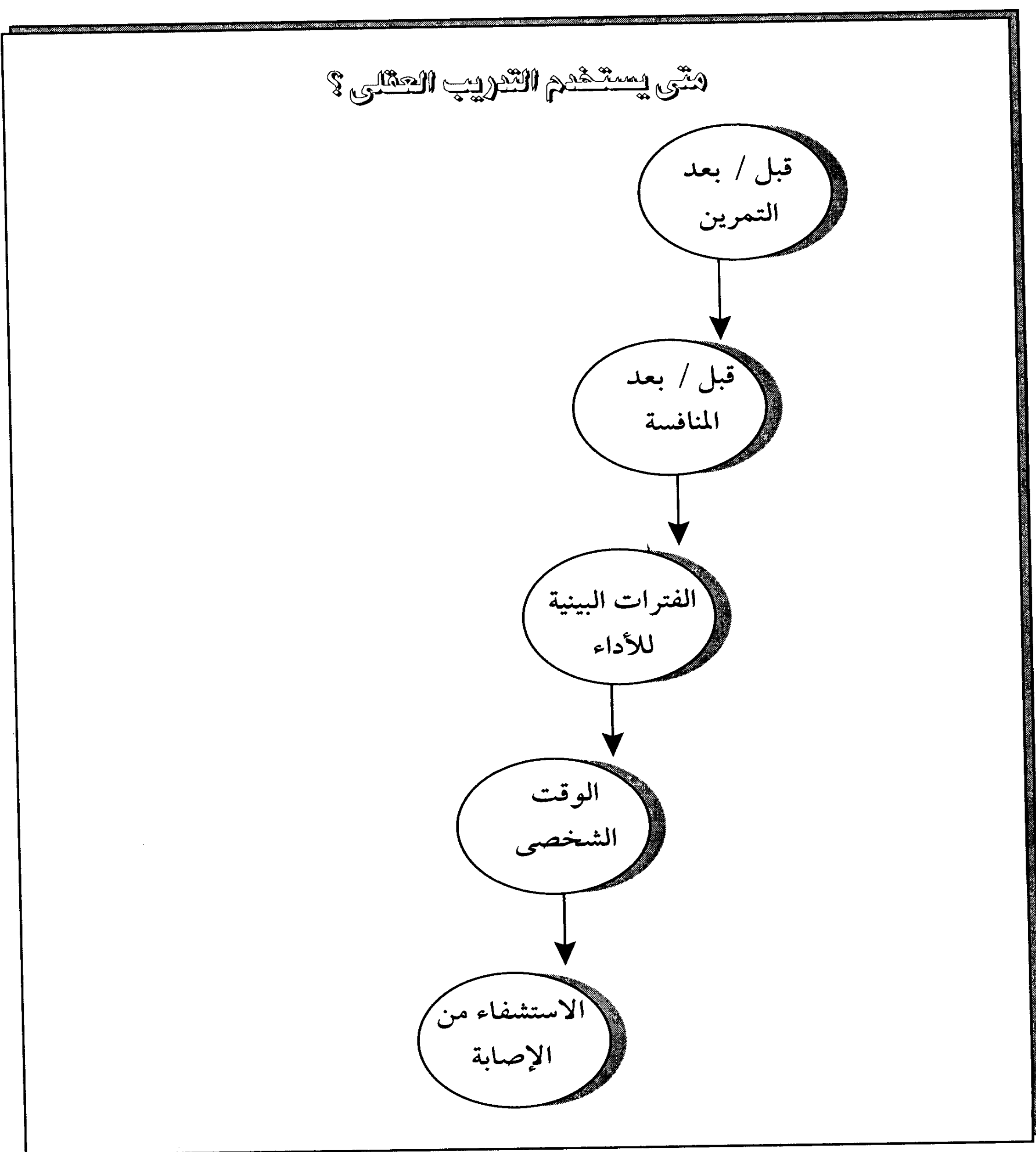
- قبل وبعد التمرين .
- قبل وبعد المنافسة .
- الفترات البينية للمسابقة .
- الوقت الشخصى .
- الاستشفاء من الإصابة .

أولا : قبل وبعد التمرين :

أحد الطرق المناسبة لوضع جدول الممارسة المنتظمة للتصور العقلى يكون قبل وبعد كل جرعة ممارسة . ويخصص وقت ١٠ دقائق لكل جلسة («معظم اللاعبين يصعب عليهم السيطرة والتركيز أكثر من هذه المدة) ، ومن الطرق الهامة للتركيز والتهيئة قبل الممارسة قيام اللاعب بالتصور للمهارات (اللعب المتوقع أداؤه) كذلك بعد كل تمرين يجب على كل لاعب مراجعة المهارات والإستراتيجيات التى قام بأدائها؛ ونظرا لأن اللاعب يؤدى التصور العقلى بعد التمرين مباشرة فإنه يشعر بوضوح الحركات فى عقله وتكون الصورة أكثر وضوحا وتفصيلا عن المعتاد .

ثانيا : قبل وبعد المنافسة:

يتم التصور العقلى لدى اللاعب للمنافسة من خلال إعادة ترتيب ما يريد عمله فى عقله بما فيه الإستراتيجيات المختلفة للمواقف المختلفة والتصور العقلى قبل المنافسة يساعد على تحسن الأداء وردود الأفعال المختلفة . وأفضل وقت لاستخدام التصور العقلى قبل المنافسة يعتمد على شخصية اللاعب نفسه . فبعض اللاعبين يحبون أداء التصور العقلى قبل بداية المنافسة مباشرة، بينما بعض اللاعبين يحبون أداء التصور العقلى خلال ساعة أو ساعتين قبل البداية . وهناك لاعبون آخرون يفضلون التصور العقلى بواقع مرتين أو ثلاث مرات قبل المنافسة . والشيء الهام هنا أن يتم التصور العقلى وأن يشعر اللاعب بالراحة والرغبة كجزء من النظام الروتينى الذى يؤديه قبل المنافسة ، وعدم ممارسة التصور العقلى كنوع من الإجبار.



شكل (٥/ ٢) يوضح الأوقات المفضلة لممارسة التدريب العقلى



التصور العقلى قبل المنافسة يساعد
اللاعب على التركيز
وتحسن الأداء فى المسابقة

كذلك يمكن للاعب بعد المنافسة مراجعة المهارات والأداءات الناجحة بما يسمح بالوضوح والتحكم فى الصورة العقلية . كذلك يمكن للتلاميذ فى دروس التربية الرياضية مراجعة التصور العقلى لجوانب التصحيح أو الخطأ للمهارات التى تم تعلمها وممارستها . كما يمكن تمثيل صورة عقلية لمسابقات غير ناجحة ،ثم تتعامل مع ذلك بالأداء الناجح أو اختبار إستراتيجيات مختلفة مناسبة .

ثالثا : الفترات البينية للمسابقة :

معظم المسابقات الرياضية يتخللها فترات بينية للأداء يمكن خلالها أن يستخدم اللاعب التصور العقلى لإعداد للأداء التالى . وفى العديد من الرياضات توجد أوقات توقف بعد المحاولات (مثل مسابقات الرمى أو الوثب . . الجمباز . . الغطس . . إلخ) وهذه تعتبر فرصة مثالية لاستخدام التصور العقلى .

رابعا : الوقت الشخصى:

يمكن للاعب ممارسة التصور العقلى فى المنزل (أو أى مكان هادئ آخر مناسب له) . وتزداد أهمية ذلك فى الأيام التى قد ينقطع فيها اللاعب عن التمرين . وفى هذه الحالة يحاول اللاعب أن يخصص ١٠ دقائق لممارسة برنامج التصور العقلى . هذا ، ويفضل بعض اللاعبين أداء التصور العقلى قبل الذهاب للنوم ، بينما البعض الآخر يفضل أن يفعل ذلك عند الاستيقاظ فى الصباح .

خامسا : الاستشفاء من الإصابة :

يتدرب اللاعب على استخدام التصور العقلى لتمرينات الاسترخاء بغرض نقص القلق عند الإصابة ، ويستخدم التصور العقلى لمراجعة الانفعالات للخبرات المتوقعة عند العودة

للمنافسة . كما يستخدم المراجعة للتصور العقلى للمهارات البدنية والأداء مما يجعله أكثر تهيئا عند العودة للعب . كذلك فإن التصور العقلى يساعد اللاعب- مثل لاعب الجرى مسافات طويلة -على مقاومة الآلام ، وذلك بأن يقوم اللاعب بالتركيز على السباق والتكنيك بدلا من الآلام والتعب.

المبادئ العامة لتدريب التصور العقلى :

هناك مبادئ عامة تساعد على سرعة التعلم واكتساب مهارة التصور العقلى نتناول أهمها:

الاسترخاء :

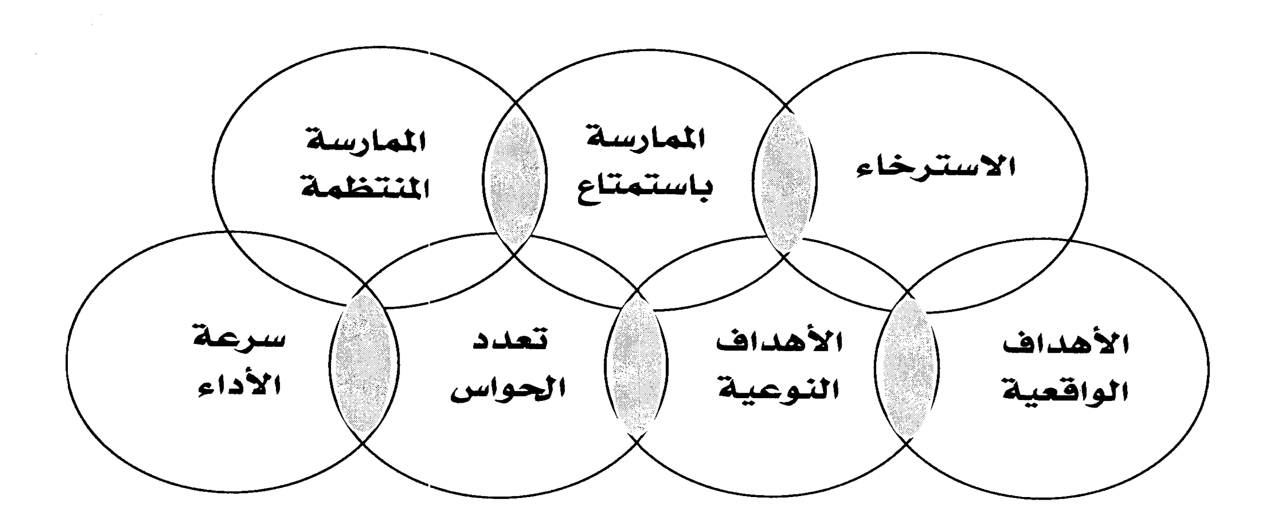
يفضل قبل ممارسة التصور العقلى أن يؤدى اللاعب بعض تمرينات الاسترخاء ، التى تساعد على التخلص عن التوتر ، وتساعد على قيام الجهاز العصبى بدوره بكفاءة أفضل من حيث إرسال الإرشادات العصبية إلى أجهزة الجسم . وتؤدى تمرينات الاسترخاء لمدة من ثلاث إلى خمس دقائق ولا يتجاوز عشر دقائق . وينصح بالتركيز على تمرينات الشهيق العميق وإخراج الزفير ببطء ، حيث يكرر ذلك حوالى أربع أو خمس مرات . كذلك يراعى أن تؤدى تمرينات الاسترخاء من وضع الجلوس وليس الرقود، حيث إن التمرينات من الرقود قد تؤدى إلى الشعور بالحاجة إلى النوم وضعف المقدرة على التركيز .

الأهداف الواقعية :

يجب أن تكون تمرينات التصور العقلى لأداء مهارات معينة واقعية فى حدود مستوى الأداء الفعلى للاعب . وحتى عندما يتضمن التصور العقلى أداء مهام تفوق مستوى اللاعب، فمن الأهمية أن تكون الصعوبة ممكنة التحقيق ، وبالطبع ذلك لا يتعارض مع الحاجة إلى تطوير صعوبة الأهداف مادامت فى إمكانات اللاعب . إنه من الأهمية أن يؤخذ فى الاعتبار أن التصور العقلى الناجح يعتمد على مهارة وضع وبناء الأهداف التى يتم تناولها بالتفصيل فى الفصل التاسع .

الأهداف النوعية :

نظرا لأن التصور العقلى يحقق الفائدة المرجوة منه ، كلما كان مماثلا للأداء الفعلى للمهارة ؛ لذلك من المفيد تحليل الأداء إلى مراحل أو أهداف نوعية . فعلى سبيل المثال إذا أراد لاعب الكرة الطائرة أن يؤدى التصور العقلى لمهارة الضربة الساحقة فعليه أن يستحضر الصورة العقلية من خلال الإجابة عن التساؤلات التالية :



شكل (٥/ ٣)
المبادئ العامة لتدريب التصور العقلى

- الموقع الذى يؤدى عنده الضربة الساحقة ، هل عند الشبكة ؟ أم فى منتصف الملعب؟
- هل يتحرك نحو الكرة أم ينتظر وصولها ؟
- ما المكان المقترح لسقوط الكرة ؟
- ما مقدار القوة المطلوبة لأداء الضربة الساحقة ؟
- من المنافس الذى يؤدى معه الضربة الساحقة ؟

تعدد الحواس :

كمبدأ عام كلما أمكن استخدام عدد أكثر من الحواس أثناء التصور العقلى - كان ذلك أفضل . . وكلما استطاع اللاعب أن يتعرف على ما هى الحاسة الأكثر ارتباطا بالأداء - حقق تمرين التصور العقلى بأكبر فائدة ، هل هى حاسة البصر أم حاسة السمع أم الإحساس الحركى؟ ومع التقدم فى تمرين التصور العقلى يستطيع اللاعب استخدام الحواس الأخرى مثل حاستى الشم أو التذوق .

سرعة الأداء :

بشكل عام يجب مراعاة أن التصور العقلى يتم بمعدل السرعة للأداء الفعلى، فعلى سبيل المثال فإن السباح الذى يسبح مسافة ١٠٠ متر فى دقيقة ، يؤدى التصور العقلى لمدة دقيقة حيث ذلك يساعده على أن يصبح أكثر ألفة بالأداء . كذلك فإن لاعب الجرى الذى يرغب فى الجرى مسافة الميل فى ست دقائق من المناسب أن يؤدى تمرين التصور العقلى لهذه الفترة المحددة .

ويمكن أن تتم عملية التصور العقلى بمعدل سرعة أبطأ من الأداء الفعلى فى بعض الحالات كما يلى :

- عند بداية تعلم المهارات الجديدة ، أو استخدام طريقة جديدة لأداء المهارة باعتبار أن انخفاض معدل السرعة للتصور العقلى يسمح للاعب باكتساب الإحساس الحركى الصحيح للمهارة ، مع أهمية أن يؤخذ فى الاعتبار أن ذلك يعتبر خطوة مرحلية يجب أن يتبعها التصور العقلى وفقا لمعدل السرعة الفعلى للأداء فى المسابقة .
- عندما يحتاج اللاعب إلى التخلص من بعض أخطاء الأداء ، أو يريد إدخال بعض التعديلات على النواحى الفنية للأداء ، حيث إن انخفاض معدل سرعة التصور

العقلى يساعد فى التـخلص من الأخطاء . على أن يكون ذلك خطوة مرحلية يجب أن يتبعها التصور العقلى وفقا لمعدل السرعة الفعلى للأداء فى المسابقة .

الممارسة المنتظمة:

التصور العقلى باعتباره مهـارة يحتاج إلى التدريب والممارسة والتكرار بانتظام ، ويساعد على تحقـيق ذلك التصور العـقلى فى أى مكان أو زمان ، وهناك فـروق كبيـرة تتوقف على طبيعة شخصية اللاعب ؛ المهـم فى ذلك أن اللاعب يستطيع الاحتفاظ بالهدوء ولا يعانى من مصادر تشتت الانتباه ، ومعنى ذلك أنه يمكن أن يعـتاد اللاعب ممارسة التصور العقلى لفترات قصيرة ولكن لعدة مرات خلال اليوم .

الممارسة باستمتاع:

التصور العقلى وسيلة يمكن أن تكون مصدرا لأفكار إيجابية أو سلبية ، ومن الأهمية أن تكون دائما مصـدرا للاستمتـاع والنجاح وخبرات التـحدى ، أما عندما يشعـر اللاعب بأنها مصـدر للملل أو التوتـر أو الإحباط يجب أن يتـوقف فورا ، ويمارس أى أنشطـة أخرى فى البرنامج التدريبى .



يحقق التصور العقلى الفائدة المرجوة منه كلما كان مماثلا للأداء الفعلى للمهارة

تقييم مقدرة اللاعب على التصور العقلى :

يتوقع أن توجد فروق فردية بين اللاعبين من حيث مقدرتهم على التصور العقلى ، ويراعى قبل تقديم برنامج تدريب التصور العقلى أن نتعرف على مواطن القوة والضعف باستخدام حواسه المتعددة مثل حواس البصر والسمع والإحساس الحركى والمشاعر الانفعالية.

ويفيد فى تحقيق ذلك بالنسبة للإخصائى النفسى الرياضى أو المدرب الرياضى استخدام بعض المقاييس للتعرف على قدرات اللاعب على التصور العقلى .

مقياس التصور العقلى الرياضى

Sport Imagery Scale

قبل أن تبدأ الإجابة على هذا المقياس تذكر أن التصور العقلى أكثر من مجرد الرؤية لشىء . . إنه يتطلب استخدام الحواس المتعددة مثل : السمع ، اللمس ، الشم ، التذوق ، إضافة إلى الحالة الانفعالية المصاحبة للموقف .

يتضمن هذا المقياس أربعة مواقف رياضية (الممارسة بمفردك ، الممارسة مع آخرين ، مشاهدة الزميل ، الأداء فى المسابقة (المنافسة) . . والمطلوب منك أن تتصور الموقف الموضح لك وتستجيب لكل موقف وفقا لميزان تقدير من خمسة أبعاد على النحو التالى :

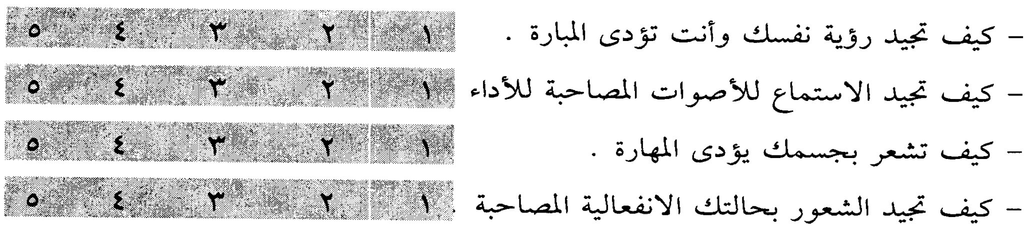
– عدم وجود صورة للموقف .	(١)	٢	٣	٤	٥
– وجود صورة ولكن غير واضحة .	١	(٢)	٣	٤	٥
– صورة واضحة بدرجة متوسطة .	١	٢	(٣)	٤	٥
– صورة واضحة بدرجة كبيرة .	١	٢	٣	(٤)	٥
– صورة واضحة بدرجة كبيرة جدا .	١	٢	٣	٤	(٥)

وفيما يلى المواقف الرياضية المطلوب أن تستجيب عليها :

هذا المقياس إعداد « رينر مارتنز » وأعد صورته العربية أسامة كامل راتب.

موقف (١) : الممارسة بمفردك

اختر مهارة محددة فى رياضتك . . . التصور العقلى أنك تؤدى المهارة فى المكان المعتاد بمفردك (الملعب / المضمار / حمام السباحة . . إلخ) ، أغلق العينين حوالى دقيقة . وحاول أن تشاهد نفسك فى هذا المكان ، تسمع الأصوات ، وتشعر بجسمك وهو يؤدى الحركات ، وكن واعيا بحالتك العقلية والانفعالية .



- كيف تجيد رؤية نفسك وأنت تؤدى المبارة .	١	٢	٣	٤	٥
- كيف تجيد الاستماع للأصوات المصاحبة للأداء	١	٢	٣	٤	٥
- كيف تشعر بجسمك يؤدى المهارة .	١	٢	٣	٤	٥
- كيف تجيد الشعور بحالتك الانفعالية المصاحبة .	١	٢	٣	٤	٥

موقف (٢) الممارسة مع آخرين

أداء التصور العقلى لنفس المهارة السابقة ، ولكن فى حضور مدربك وزملائك فى الفريق ، فى هذه اللحظة ارتكبت خطأ واضحا . أغلق العينين حوالى دقيقة واستحضر الصورة العقلية لهذا الخطأ والمواقف الذى يحدث بعده مباشرة .

- كيف تجيد رؤية نفسك .	١	٢	٣	٤	٥
- كيف تجيد الاستماع للأصوات .	١	٢	٣	٤	٥
- كيف تجيد الإحساس الحركى .	١	٢	٣	٤	٥
-كيف تجيد الشعور بحالتك الانفعالية .	١	٢	٣	٤	٥

موقف (٣) : مشاهدة الزميل

التفكير في زميل لك يفشل في أداء مهارة سهلة . أغلق العينين حوالي دقيقة . استحضر الصورة العقلية بنشاط وواقعية لأداء زميلك وهو يفشل في أداء هذه المهارة في إحدى المسابقات أو المنافسات الرياضية .

- كيف تجيد رؤية زميلك. ١ ٢ ٣ ٤ ٥
- كيف تجيد الاستماع للأصوات. . . . ١ ٢ ٣ ٤ ٥
- كيف تشعر بجسمك . . . ١ ٢ ٣ ٤ ٥
- كيف تجيد الشعور بالانفعالات. . . ١ ٢ ٣ ٤ ٥

موقف (٤) الأداء فى المسابقة

التصور العقلى لنفسك تقوم بالأداء في إحدى المسابقات (المباريات) وأنت تلعب بمهارة فائقة ، ويوجد جمهور وزملاء يعبرون عن تقديرهم لك . الآن أغلق العينين حوالي دقيقة ، وتصور هذا الموقف بواقعية ونشاط كلما أمكنك ذلك.

- كيف تجيد رؤية نفسك .
- كيف تجيد الاستماع للأصوات .
- كيف تجيد الإحساس بالأداء الحركى .
- كيف تجيد الشعور بالانفعالات.



تقدير درجاتك للتصور العقلى

- **التصـــور البصـــرى = جمع الدرجات في العبارة (١) للمواقف الأربعة =.................**
- **التصـــور السمعـــى = جمع الدرجات فى العبارة (٢) للمواقف الأربعة =.................**
- **الإحســاس الحركى = جمع الدرجات فى العبارة (٣) للمواقف الأربعة =.................**
- **الحالة الانفعالية المصاحبة = جمع الدرجات فى العبارة (٤) للمواقف الأربعة =.................**

تتراوح الدرجات لكل (بعد) بين ٤ درجات كحد أدنى و٢٠ درجة كحد أقصى ، وكلما زادت الدرجة يبين ذلك كفاءتك في القدرة على التصور العقلى ، والدرجة المنخفضة تعنى أنك تحتاج إلى المزيد من التدريب لتطوير هذا البعد للتصور العقلى .

برنامج تنمية مهارات التصور العقلى :

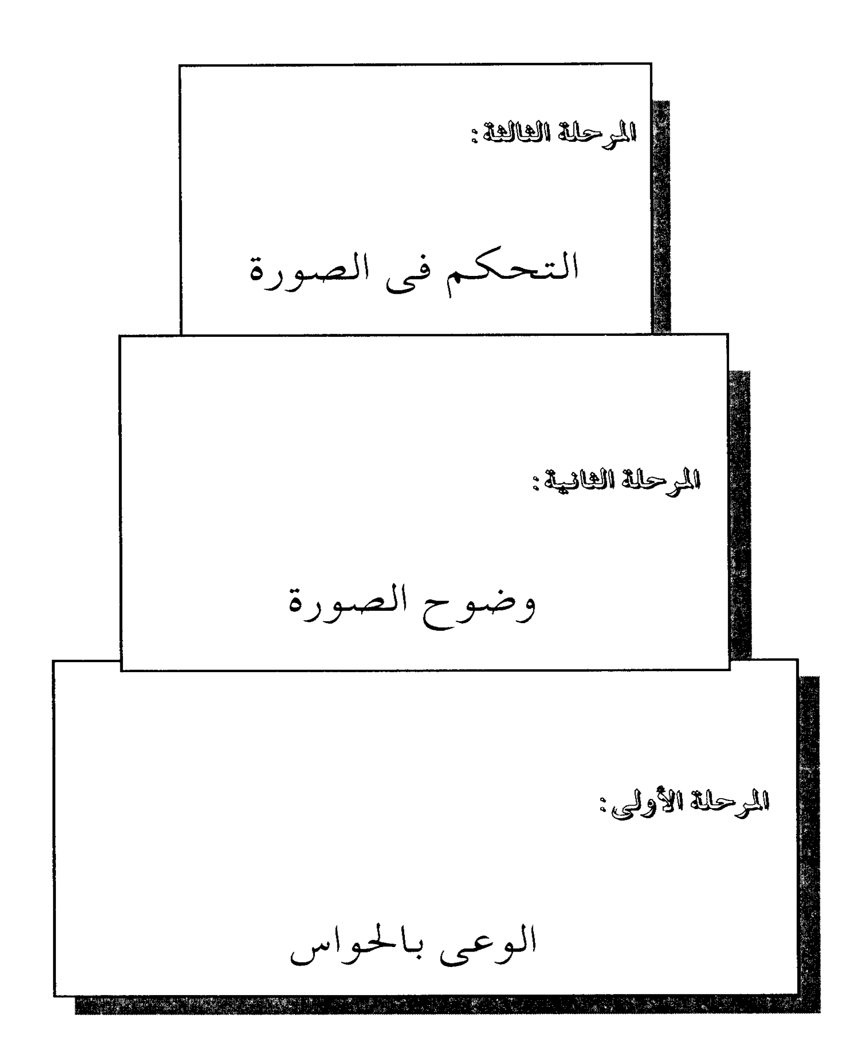
يهدف برنامج تنمية مهارات التصور العقلى إلى تحسين مقدرة اللاعب على وضوح الصورة العقلية والتحكم فيها، وذلك من خلال مراحل ثلاث هى : الوعى بالحواس ، ووضوح الصورة، والتحكم فى الصورة شكل (٥/ ٤) .

المرحلة الأولى : تنمية الوعى بالحواس :

يتشكل التصور العقلى للشخص من خلال خبراته ، ثم يحاول هذا الشخص التعامل مع هذه الخبرات المخزونة فى ذاكرته واستخدامها لإيجاد صورة عقلية يستطيع أن يتخيلها بوضوح وأن يتحكم فيها ؛ لذلك فإن الخطوة الأولى لتحسين مهارات التصور العقلى هى أن يصبح الشخص لديه وعى بخبراته السابقة ، والأمر لا يختلف كثيرا بالنسبة للاعب ، وكلما استطاع استخدام حواس أكثر (البصر ،الشعور ، السمع . . . إلخ) كانت فرصته أفضل فى تكوين الصورة العقلية الواضحة لخبراته .

يحدث فى الكثير من الأحيان أن يكون لدينا وعى بخبراتنا ، ونعرف جيدا أداءنا السابق. . ونتذكر الأشياء التى سبق أن شاهدناها أو استمعنا إليها ، ولكن فى أوقات كثيرة أخرى لا يكون لدينا الوعى ببعض الأشياء التى قمنا بعملها ، قد يتحدث معنا شخص ما ولكن ليس لدينا وعى بما يقول بسبب أننا كنا نفكر فى شىء آخر .

إن الأمر مماثل فى الرياضة ، يحدث فى الكثير من الأحيان بالرغم من الأداء الآلى للمهارات فإن اللاعب لا يكون لديه وعى ببعض عناصر الأداء الهامة لتلك المهارات ؛ لذلك فإن الخطوة الأولى والهامة لتنمية مهارات التصور العقلى للاعبين تتطلب مساعدتهم على أن يصبحوا أكثر وعيا لجميع الحواس أثناء أدائهم الرياضى . . يحتاج اللاعبون أن يعطوا اهتماما لحركات أجسامهم . . التوقيت . انسيابية الحركة . . حواسهم المختلفة البصر ، اللمس ، السمع ، الحسحركى . . إلخ .



شكل (٥ / ٤)

برنامج تنمية مهارات التصور العقلى حيث يتضمن ثلاث مراحل متدرجة هى: الوعى بالحواس، ووضوح الصورة، والتحكم فى الصورة.

فيما يلى نماذج للتمرينات تساعد على تنمية الوعى بالحواس (الإدركات الذاتية) حيث من الأهمية أن يكون لدى اللاعب المقدرة على رؤية ذاته من خلال التصور العقلى. . فإن التركيز يبدأ من خلال حواسنا.

تمرين ٤

يساعدك التمرين التالى على أن يصبح لديك وعى لثلاث حواس هامة، وأن تركز الانتباه على الأشياء التى تزيد التركيز عليها.

حاسة البصر:

افتح عينيك وأمعن النظر للأشياء الموجودة حولك. انظر لكل شىء بالتفصيل، وأعط معنى ودلالة لكل شىء تراه . . ما خصائص هذا الشكل؟ ما وظيفته؟ كيف صنع؟

حاسة السمع:

أغلق العينين، وأحسن السمع للأشياء الموجودة حولك. ما نوع الأصوات المختلفة التى تستمع إليها؟ استمع لصوت محدد فى زمن معين. ما خصائص الصوت؟ ما وظيفة الصوت؟ كيف يصنع الصوت؟.

إحساسك الجسمى:

استمر فى غلق العينين، واستحضر الأحاسيس والمشاعر المرتبطة بجسمك. . . اختر جزءا محددا من الجسم (عضلات الرجلين) هل تشعر بالاسترخاء أم بالتوتر، اشعر بالقدمين يتصلان بالأرض ضغطا خفيفا أم بشدة هل يكون إيقاع التنفس سهلا عميقا أم لا.

التعليق:

لقد ساعدك التمرين السابق على استخدام حاستى البصر والسمع والتركيز على أشياء خارجية. كما ساعدك كذلك على التركيز على الأشياء الداخلية المرتبطة بإحساسك الجسمى.



يهدف التمرين التالى إلى تنمية الوعى والإدراكات الذاتية لجميع حواسك أثناء المشى. . . ويعتمد هذا التمرين على البطء فى الأداء مما يتيح لك أن تصبح أكثر وعيا ويقظة وملاحظة لحواسك. .

وفيما يلى التعليمات الخاصة بأداء هذا التمرين، والمطلوب أن تستمع إليها عند أداء هذا التمرين سواء من شريط تسجيل سمعى أو من زميل يقرأ عليك التعليمات. . . ويفضل أن يؤدى التمرين فى مكان منعزل حيث تستطيع المشى دون وجود عقبات أو مصادر تشتت الانتباه. . . . ويمكن أن يؤدى التمرين دون حذاء لزيادة الإدركات الذاتية المرتبطة بحواس الجسم.

التعليمات:

ابدأ المشى ببطء فى دائرة كبيرة. . وجه انتباهك إلى القدمين (توقف ١٠ ثوان). لاحظ إحساسك الجسمى المرتبط بكل خطوة رفعت قدمك عن الأرض (توقف ٥ ثوان). عودة القدم وثقل جسمك الأرض (توقف ٥ ثوان). التركيز على إحساسك الجسمى لكل مرحلة: رفع القدم. . . . (توقف ٥ ثوان). . . وضع القدم. . . . (توقف ٥ ثوان)، ملاصقة القدم للأرض. . . (توقف ٥ ثوان).

المشى ببطء وأداء خطوة كاملة، وقبل أن تبدأ الخطوة الثانية أصبح لديك وعى كامل لإحساسك الجسمى للمشى. . . (توقف ١٠ ثوان). ارفع القدم . . . (توقف ٥ ثوان)، وضع القدم. . . (توقف ٥ ثوان)، ملاصقة القدم للأرض. . . (توقف ١٠ ثوان).

الآن أغلق العينين واستمر فى المشى، ركز اهتمامك على إحساسك بالمشى، وإذا حدث تشتت العقل، لا تقلق، التزم بالهدوء والعودة إلى التركيز على الأداء مع ملاحظة الأحاسيس المرتبطة بالمشى. رفع القدم. . . (توقف ٥ ثوان)، وضع القدم. . . (توقف ٥ ثوان). ملاصقة القدم للأرض. . . (توقف ٤٠ ثانية). رفع القدم. . . (توقف ١٠ ثوان)، وضع القدم. . . (توقف ١٠ ثوان) ثم ملاصقة القدم للأرض.

التعليق:

يلاحظ بعد أدائك لهذا التمرين أنك تستطيع وصف أحاسيسك على نحو تفصيلى، وكلما كانت التفاصيل أكثر وضوحا كان التصور العقلى لديك أفضل. . لقد أصبح الآن لديك مقدرة من درجة الوعى واليقظة لتفاصيل الأداء.



يمكن تعديل التمريـن السابق الخاص بتنمية الوعى بالحواس والإدراكات الذاتيـة للمشى ليناسب أى مهارات رياضية أخرى. . . والشىء المهم فى ذلك هو تجزئة المهارة إلى مراحل ثم ملاحظة الحواس المتعددة المرتبطة بكل مرحلة: السمع، الرؤية، اللمس، الشم، الإيقاع، التوقيت، . . . إلخ.

مثال: مهارة التصويب للرمية الحرة فى كرة السلة.

يمكن تجزئة المهارة على النحو التالى:

- الإحساس بالكرة فى اليدين.
- ارتفاع الذراعين.
- تدوير الكرة.
- حركة الرسغ.
- امتداد الذراعين.
- ارتفاع الكرة.
- متابعة الرمى.

ويمكنك التركيز على التوقيت بواسطة الوعى واليقظة للإيقاع الموجود فى تصويبات الرمية الحرة.

المرحلة الثانية : تنمية الوضوح للصورة:

الخطوة الثانيـة لبرنامج تدريب التصـور العقلى تهتم بتـنمية وضوح الصورة العـقلية من خلال سلـسلة من التمـرينات تشمـل الحواس الهامـة، مع مراعاة أن وضــوح ونقاء وواقعـية الصورة تعـتمد على التـصور البصرى فقـط للصورة، وإنما تنمـية الوضوح تشتـمل على كل الحواس.

إنه من الضرورى أن تكون قريبة من الأداء الحقيقـى. . لذلك من الأهمية عند استحضار الصورة إعطـاء اهتمام للتـفاصيل مثـل: الأدوات، أرضية الملعب، الإضـاءة، درجة الحرارة، الجمهـور، نوع الانفعالات والأفكـار المرتبطة بالمنافسـة. حاول أن تتصور المـناظر والأحداث والروائح والأحاسيس أو المشاعر المرتبطة بأدائك فى المنافسة أو المسابقة.

هذا، وإذا كنت تجـد صعوبات فى التـوصل إلى صورة واضحة نقـية، ابدأ باستـحضار صور عقلية لأشيـاء مألوفة لديك مثل الأثاث الخاص بغرفتك، ثم استـحضر بعد ذلك صورة للملعب الذى تدرب فيه عادة، وحاول أن تتصور أدق التفاصيل عن هذا المكان.

نستعرض فيما يلى نماذج للتمرينات التى تساعد على تنمية وضوح الصورة.



تعليمات:

اقرأ أو سجل علـى شريط وصفا للصورة العـقلية التالية. . ثم حاول أن تـستدعى هذه الصورة، مع تقدير درجـة وضوحها بوضع دائرة حول الرقم الذى يبـين درجة وضوحها. . . اكتب أى تعليقات عن التمرين فى المكان المخصص لذلك.

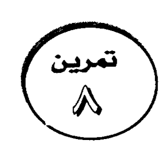
(نموذج غرفة النوم):

تذكر غرفة النوم التى كنت تعيش فيهـا عندما كان عمرك ١٢ سنة. ما هو الشكل الذى كانت عليـه؟ أحضر صورة فى عقلك لـرؤية غرفة النوم. أنت واقف الآن عند بـاب الغرفة، افحص كـل شيء. . . ملابسك، المـكتب، الكرسى، الشـبابيك. انظـر إلى الصور وجـميع الأشياء المحبـبة. ركز على شكل السريـر، واتساعه ولاحظ لونه ونوعه ولـون الغطاء الموجود عليه. . ركز عـلى حاسة الشم ورائحة الغـرفة أو استمع إلى الأصوات الصـادرة من عائلتك والأصدقاء. ركز على مشاعرك عندما كنت تعيش فى الغرفة.

ضع درجة تعبر عن وضوح الصورة:

		منخفضة				مرتفعة
الشكل العام	....	١	٢	٣	٤	٥
الرؤية	....	١	٢	٣	٤	٥
اللمس	....	١	٢	٣	٤	٥
السمع	....	١	٢	٣	٤	٥
الانفعالات المصاحبة	....	١	٢	٣	٤	٥

التعليق ....
....
....
....



(نموذج: رياضة السباحة):

تصور أنك تمشى وتخرج من غرفة الملابس متجها إلى حوض السباحة. لاحظ التغير فى درجة الحرارة والرطوبة... خذ شهيقا عميقا واستنشق رائحة الكلور... وعندما تسير على حافة الحمام لاحظ الإحساس بالأرضية هل هى خشنة أم ملساء... انظر وتفحص الأشياء حول حوض السباحة .. السور المحيط بالحمام، لوحة تسجيل الأرقام، الأعلام المعلقة من الحائط.

ثم حاول أن تحضر صورة لإحدى المسابقات، وكن يقظا وواعيا بمكان بدء السباق، ما لون حبال السباق والأعلام التى تغطى حوض السباحة. ما هى تمرينات الإحماء التى تؤدى.. كيف تشعر بتأثير درجة برودة الماء على جسمك أثناء السباحة، استمع لزملائك، وإلى صياح وتشجيع الجمهور... أخيرا ركز على مشاعرك (الانفعالات) المصاحبة وأنت تسير حول حوض السباحة.

ضع درجة تعبر عن وضوح الصورة:

	منخفضة				مرتفعة
الشكل العام	١	٢	٣	٤	٥
الرؤية	١	٢	٣	٤	٥
اللمس	١	٢	٣	٤	٥
السمع	١	٢	٣	٤	٥
الانفعالات المصاحبة	١	٢	٣	٤	٥

التعليق ....

....

....

....



(نموذج: رياضة ألعاب القوى):

أحضر صورة للذهاب إلى إحدى الملاعب المألوف لديك والذى تدرب فيه عادة. . تصور أن المكان خال تماما، وأنك موجود بمفردك. . قف فى منتصف المضمار. . وجه النظر جيدا للأشياء الموجودة حولك. . لاحظ كيف يكون المكان هادئا خاليا من أى شىء.

اختر بعض الأشياء التى تعتاد مشاهدتها فى المضمار. . وحدد زمنا معينا لذلك. . تصور أنك فى المضمار وأنه يوجد جمهور يشاهد المسابقة. حاول أن تعيش اللحظات التى تشبه ما قبل المنافسة مباشرة. لاحظ الجمهور، زملاءك فى الفريق، مدربك، المنافسين. كذلك حاول أن تستمع إلى الأصوات التى تحيط بك، المحادثات مع زملائك فى الفريق، مدربك الذى يشجعك، الأصوات الصادرة من المسابقات الأخرى الموجودة فى المضمار.

ضع درجة تعبر عن وضوح الصورة:

		منخفضة				مرتفعة
الشكل العام	....	١	٢	٣	٤	٥
الرؤية	....	١	٢	٣	٤	٥
اللمس	....	١	٢	٣	٤	٥
السمع	....	١	٢	٣	٤	٥
الانفعالات المصاحبة	....	١	٢	٣	٤	٥

التعليق ....

....

....

....



(نموذج: رياضة ألعاب القوى):

اختر إحدى الأدوات التى تستخدمها فى مسابقات ألعاب القوى.. دفع الجلة، رمى الرمح، الحواجز... إلخ.. ركز انتباهك على هذه الأداة. تصور كل ما يتعلق بهذه الأداة.. ركز على الإحساس يلمس سطح الأداة.. تصور أنك تستخدم الأداة أثناء المسابقة، احرص على أن تشاهد ذلك أثناء متابعتك شريطا سينمائيا.. كرر ذلك عدة مرات.

الآن حاول أن تستمع للصوت المصاحب لحركاتك، استمع بعناية لجميع الأصوات التى تحدث عندما تؤدى التمرين. ثم حاول بعد ذلك أن تتصور كلاً من الصور والأصوات معا.. حاول أن تحقق صورة واضحة لنفسك عندما تؤدى هذا التمرين مع ملاحظة أن يصاحب ذلك الأصوات المتوقع أن تسمعها.

ضع درجة تعبر عن وضوح الصورة:

		منخفضة				مرتفعة
الشكل العام	....	١	٢	٣	٤	٥
الرؤية	....	١	٢	٣	٤	٥
اللمس	....	١	٢	٣	٤	٥
السمع	....	١	٢	٣	٤	٥
الانفعالات المصاحبة	....	١	٢	٣	٤	٥

التعليق ....
....
....
....

هذا، ويعتبر التصور العقلى على نحو بطىء عادة من الأساليب المفيدة لتنمية التحكم فى الصورة، وفيما يلى ثلاثة تمرينات متتابعة لتنمية التحكم فى الصورة.

مثال: مهارة ضرب الكرة بالرأس:

١ ـ **التصور العقلى البطىء:** ضرب الكرة بالرأس فى حركة بطيئة.

٢ ـ **التصور العقلى العكسى:** لحظة لعبة الكرة إلى بداية ضربها بالرأس.

٣ ـ **التصور العقلى الواقعى:** التنفيذ الصحيح لموقف اللعب متضمنا ضرب الكرة بالرأس.

المرحلة الثالثة: تنمية التحكم فى الصورة:

الخطوة التالية لبرنامج تدريب التصور العقلى هى مساعدة اللاعب على تنمية القدرة على التحكم الإرادى للتصور العقلى، ولا يشترط أن يكون لدى اللاعب المقدرة على إحضار الصورة العقلية متميزة بالوضوح والنقاء، ولكن المهم أن يستحضر الصورة التى تتضمن العمل الذى يريده. وإلا فما قيمة أن يستحضر صورة واضحة تتضمن نفس الخطأ؛ لذا فإنه من المهم أن تكون الصورة واضحة صحيحة وهذا ما يطلق عليه التحكم فى الصورة.

وفيما يلى نماذج للتمرينات التى تساعد على تنمية التحكم فى الصورة.



اختر مهارة معينة تواجه صعوبة عند أدائها، تصور أنك تؤدى المهارة بشكل خاطىء، أعط اهتماما لأسباب حدوث الخطأ. الآن تصور أنك تؤدى هذه المهارة على النحو الصحيح مع التركيز على إحساسات جسمك المرتبطة بالأداء الصحيح.

مثال: لاعب الكرة الطائرة يجد صعوبة فى أداء الضربة الساحقة، يتصور موقف المنافسة التى وجد فيها صعوبة فى أداء الضربة الساحقة، ثم يتصور بعد ذلك أنه يؤدى هذه المهارة على النحو الصحيح كنقطة حاسمة فى المباراة، مع التركيز على مشاهدة نفسه وهو يتمتع بالهدوء أثناء أداء هذه المهارة.



تصور نفسك تلعب مع منافس قوى سبب لك بعض المشكلات فى مسابقات سابقة . . تصور أنك تنفذ خطة للتغلب عليه كما تريد فى المسابقة .

مثال: اللاعب المهاجم يتصور الوسائل والاحتمالات للتغلب على خطط الدفاع للمنافسين .



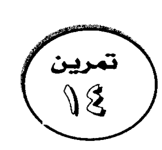
تصور نفسك فى موقف يتميز بالتوتر الشديد، حيث تعانى من الإثارة العالية، الغضب الشديد، ضعف التركيز . . فقدان الثقة فى النفس . . . إلخ . ثم تصور نفسك تستخدم بعض الأساليب أو الطرق المناسبة لمواجهة القلق والتوتر مثل الاسترخاء لعضلات الجسم ومغادرة التوتر للجسم .

ما هو تعليقك على أداء التمرينات ١١، ١٢، ١٣

....

....

....



فيما يلى بعض العبارات الخاصة بالتصور العقلى، والمطلوب أن تضع علامة صح أو علامة خطأ أمام كل عبارة ولماذا. . .

(أ) التصور العقلى عبارة عن الرؤية البصرية لخبرات سابقة، أو تصورات جديدة.

صح	خطأ

لماذا ....

....

....

....

(ب) التصور العقلى وسيلة للإعداد العقلى تؤدى دائما إلى تحسن الأداء.

صح	خطأ

لماذا ....

....

....

....

(جـ) يستطيع معظم اللاعبين استحضار الصورة العقلية بسهولة.

صح	خطأ

لماذا ....

....

....

....

(هـ) يعمل التصور العقلى من خلال الاستجابات العصبية العضلية مثل خبرة الأداء الفعلى.

صح	خطأ

لماذا ....

....

....

....

(و) يفيد التصور العقلى فى تحسن المهارات البدنية والنفسية..

صح	خطأ

لماذا ....

....

....

....

(ز) التصور العقلى الداخلى هو الذى يرى اللاعب نفسه كما لو كان يشاهد فيلما سينمائيا.

صح	خطأ

لماذا ....

....

....

....

(ح) يستخدم اللاعب فى التصور العقلى الخارجى حواس عديدة أكثر من التصور العقلى الداخلى.

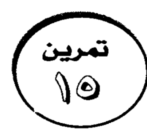
صح	خطأ

لماذا ....

....

....

....



التعليمات: بعد مراجعتك فوائد التصور العقلى، تناول بالتوضيح من خلال مثال تطبيقى فى رياضتك التخصصية ما يلى:

تحسين التركيز: ....
....
....

بناء الثقة فى النفس: ....
....
....

السيطرة على الانفعالات: ....
....
....

ممارسة المهارات الرياضية: ....
....
....

تطوير استراتيجية اللعب: ....
....
....

مواجهة الألم والإصابة: ....
....
....



التعليمات: بعد مراجعتك للأوقات المفضلة لممارسة التصور العقلى، تناول بالتوضيح من خلال مثال تطبيقى فى رياضتك التخصصية ما يلى:

قبل وبعد التمرين: ....
....
....

قبل وبعد المنافسة: ....
....
....

الفترات البدنية للأداء: ....
....
....

الوقت الشخصى: ....
....
....

الاستشفاء من الإصابة: ....
....
....
....



التعليمات: بعد مراجعتك للمبادئ العامة للتصور العقلى، تناول بالتوضيح من خلال مثال تطبيقى فى رياضيتك التخصصية ما يلى:

الاسترخاء: ....
....

الأهداف الواقعية: ....
....

الأهداف النوعية: ....
....

تعدد الحواس: ....
....

سرعة الأداء: ....
....

الممارسة المنتظمة: ....
....

الممارسة باستمتاع: ....
....
....
....



التعلـيمات: تعتمد تمرينات تنميـة الوعى بالحواس أو الإدراكات الذاتية ـ المرحلة الأولى لبرنامج تـنمية مهارات التـصور العقلى ـ على تجـزئة الأداء (المهارة الرياضيـة) إلى مراحل ثم ملاحظة الأحـاسيس والمشاعر المتـعددة المرتبطة، وكذلك الإيـقاع والتوقيت المتـضمن فى كل مهارة. وعادة يتم ذلك من خلال الأداء البطىء.

المطلوب منك: اقتراح تمرينات لزيادة الوعى بالحواس لإحدى المهارات فى رياضتك، مع تحديد مراحل المهارة التى سوف تركز عليها، مـوضحا كيف يمكنك أن تلاحظ التوقيت الخاص بهذه المهارة.

المهارة: ....

المراحل:

....

....

....

....

....

....

التوقيت:

....

....

....



يهدف هذا التـمرين إلى مساعدتك عـلى تحسين وضوح الصورة من خـلال سلسلة من التمرينات مسترشدا بالاعتبارات التالية:

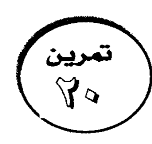
* استدعاء الصورة العقلية مع التركيز على حاسة البصر.
* الزيادة التدريجية فى عدد الحواس المرتبطة بالصورة.
* استدعاء الصورة لا يتطلب الحركة، ثم التقدم إلى صورة تتطلب الحركة.
* ابدأ بمهارة بسيطة، وانتقل إلى مهارات أكثر تعقيدا.

التـعـليـمـات: اكتب ثلاثة تمـرينات لتنمية وضـوح الصورة متدرجة فـى رياضتك. مع الاسترشاد بالاختيارات الأربعة السابقة.

(أ) ....
....
....
....

(ب) ....
....
....
....

(جـ) ....
....
....
....



تهدف تمرينات تنمية القدرة على التحكم فى الصورة أو التحكم الإرادى للتصورات إلى تعلم واكتساب اللاعب المقدرة على إحضار الصورة العقلية طبقا لإرادته. هذا، ويعتبر استخدام كل من الصورة العقلية البطيئة والعكسية من الوسائل المفيدة لتحقيق ذلك.

المطلوب: توضيح ثلاثة تمرينات تساعد على التحكم فى الصورة لرياضتك، وتأكد أن التمرينات تزيد درجة صعوبتها تدريجيا.

(أ) ....
....
....
....

(ب) ....
....
....
....

(جـ) ....
....
....
....



فصل

(٦)



تدريب تنظيم

الطاقة النفسية

الطاقة النفسية:

موقف:

اشترك ثلاثة لاعبين فى نفس المسابقة، كل منهم أعد نفسه جيدا لعدة أسابيع قبل المسابقة، كل منهم يتمتع بموهبة كبيرة، ولكن يوم المسابقة أظهر كل لاعب منهم مستوى مختلفا من الطاقة النفسية:



اللاعب «خالد» يتميز بمستوى منخفض جدا من الطاقة، يبدو عليه اللامبالاة والاسترخاء، ونتيجة لذلك عند الاشتراك فى المنافسة لم يكن مهيئا للمنافسة بأقصى ما لديه من استعداد، وانعكس ذلك فى انخفاض مستوى أدائه.

اللاعب «عادل» كان سعيدا عندما ترك منزله فى الصباح، ولديه طاقة عالية واستعداد ورغبة فى المنافسة، وعندما وصل إلى مكان المنافسة قابله المدرب وأكد ضرورة وأهمية تحقيق الفوز. عندئذ أخذ اللاعب يفكر فى أهمية المكسب، والنتائج السلبية التى يمكن أن تحدث عند الفشل... هذه الأفكار السلبية أدت إلى نقص الطاقة وهبوط مستوى الأداء.

اللاعب «وليد» مستعد للمسابقة، يركز فى الأداء، لا ينشغل بالتفكير فى الأحداث السابقة، ولا ينشغل بالمنافس، كل الاهتمام موجه لإعداد نفسه للمسابقة؛ لذلك كان أداؤه جيدا، وحقق نتائج ممتازة.

ملاحظات:

ما هو الفرق بين اللاعبين الثلاثة؟

الفرق أن لـكل لاعب مستـوى معيـنا من الطاقة الـنفسيـة، أى أن المقدرة فى السـيطرة والتحكم تتمثل فى العقل، ومفتاح النجاح للاعب هو تعلم السيطرة والتحكم فى أفكاره من خلال تعلم تنظيم الطاقة النفسية.

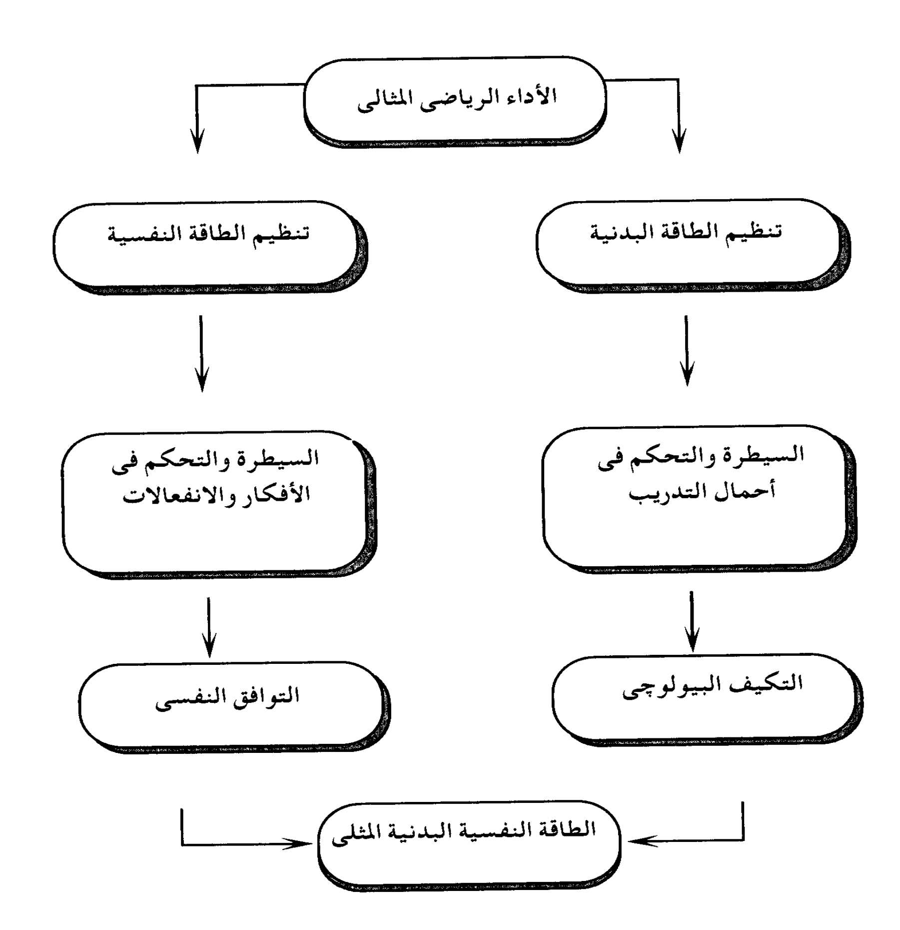
إن مقدرة الفرد على التحكم والسيطرة على العـقل فى الرياضة تمثل أهمية مثل مجالات الحياة المتـعددة الأخرى، ودون التحكم والسيـطرة فإن القلق يمكن أن يؤثر سلـبيا على الأداء الأمثل. ويستطيع كل مـن المدرب أو اللاعب السيطرة على نشاطه العقلى أو (طاقـته النفسية) مثل إمكانية سيطرتهما على المهارات الـنفسية الأخرى من خلال التدريب على ذلك. والهدف من هذا الفصل هو مساعدة كل من المدرب واللاعب على تنمية القدرات الخاصة بتنظيم الطاقة النفسية.



يحتاج البطل الرياضى إلى تنظيم الطاقة النفسية مثل تنظيم الطاقة البدنية

سؤال: كيف نوضح مفهوم الطاقة النفسية للاعبين؟

يجب أن نوضح العلاقة بين الـطاقة النفسية والطاقة البدنيـة، وحيث إن اللاعب يحتاج إلى تنظيم الطاقة البدنية من خلال التحـكم فى أحمال التدريب (شدة الحمل - حجم الحمل - فترات الراحـة) ويتضح ذلك فى تنظيـم السرعة فى مسابـقات الجرى أو السباحـة، فإنه يمكن تنظيم الطاقة النفسية من خلال مساعدة اللاعب فى التمرين للسيطرة على أفكاره وانفعالاته.



شكل (٦ / ١) يتم تنظيم الطاقة البدنية من خلال التحكم فى أحمال التدريب الرياضى، بينما يتم تنظيم الطاقة النفسية من خلال التحكم فى الأفكار والانفعالات، وكل منهما يحتاج إلى الممارسة والتدريب.

ويرتبط بمفهوم الطاقة النفسية ثلاثة مصطلحات رئيسية هى:

١ ـ الطاقة النفسية المثلى Optimum psyched energy:

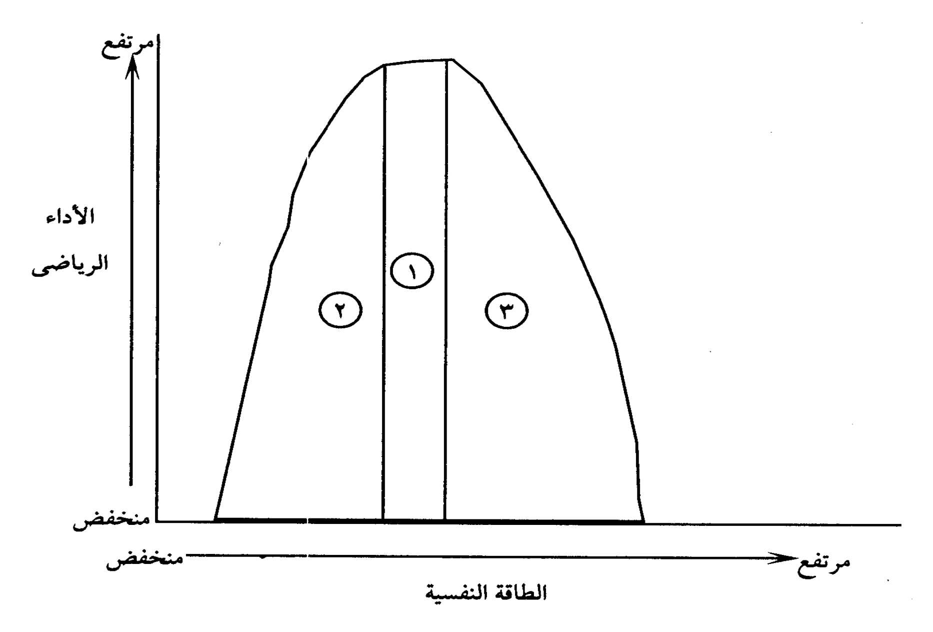
وتعنى أفضل حالة لدى اللاعب من حيث الاستعداد النفسى ويطلق عليها حالة الطلاقة النفسية.

٢ ـ تعبئة الطاقة النفسية Psyched up :

وتعنى الأساليب أو الإجراءات التى يتبعها المدرب مع اللاعب أو اللاعب مع نفسه لزيادة مستوى الطاقة النفسية الإيجابية بما يحقق وصول اللاعب إلى الطاقة النفسية المثلى.

٣ ـ انهيار الطاقة النفسية Psyched out :

وتحدث عندما تزداد التعبئة النفسية بدرجة كبيرة، ويكون مصدرها سلبيا.

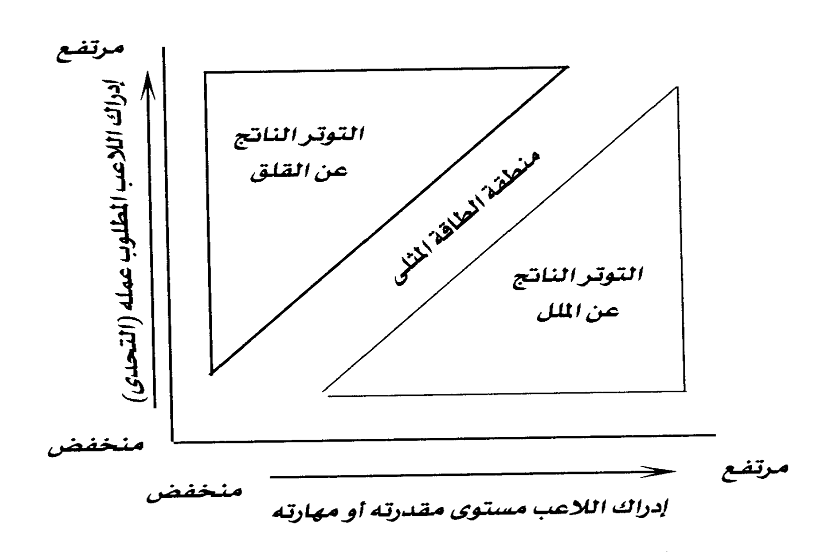


شكل (٦/ ٢) الطاقة النفسية والأداء الرياضى

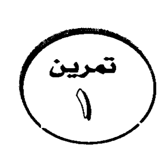
الطاقة النفسية والتوتر:

يحدث التــوتر عادة عندمــا يدرك اللاعب عدم التوازن بــين ما هو مطلوب منــه عمله، ومقدرته على مقابلة هذا التحدى. عندما يكون المطلوب عمله إنجاز مهارة عالية المستوى جدا، مقارنــة بقدرات اللاعب، فإنه يعــانى من التوتر الناتج عــن القلق. أما عندما يــكون المطلوب عمله إنجاز مــهارة منخفضة جدا، مقــارنة بقدرات اللاعب - فإنه يعانى مــن التوتر الناتج عن الملل. وتحدث الطاقة النفسية المثلى عندما تتوازن المهارات المطلوب إنجازها مع قدرات ومهارات اللاعب.

ومثال التوتر الناتج عن القلق، عندما يــطلب من اللاعب التنافس مع منافس أفضل منه كثيرا، أو الكفاح من أجل تحقيق هدف يتميز بالتحدى المرتفع جدا. أما مثال التوتر الناتج عن الملل يحدث عندما يتــطلب من اللاعب منافسة لاعب أقل من مستواه بــكثير جدا، أو يطلب من اللاعب الكفاح من أجل تحقيق هدف أقل كثيرا من توقعاته.



شكل (٦/ ٣) العلاقة بين كل من الطاقة النفسية والتوتر والأداء الرياضى، حيث يتضح أن التوتر يحدث عندما يكون المطلوب إنجازه أعلى كثيرا - أو أقل كثيرا من مقدرة اللاعب. بينما إذا تساوت مقدرة اللاعب مع المطلوب إنجازه يصل اللاعب إلى الطاقة المثلى.



(أ) متى يحدث التوتر؟

. . . .

. . . .

. . . .

. . . .

(ب) اذكر مثالين من خلال خبرتك كمدرب أو لاعب يوضحان التوتر الناتج عن القلق.. والتوتر الناتج عن الملل:

مثال (١) التوتر الناتج عن القلق:

. . . .

. . . .

. . . .

. . . .

مثال (٢) التوتر الناتج عن الملل:

. . . .

. . . .

. . . .

. . . .

(جـ) التعليق على الموقفين:

. . . .

. . . .

. . . .

. . . .

الطاقة النفسية المثلى (الطلاقة النفسية):

إنه من الطبيعى أن يكون لدى اللاعب مقدرة عالية من الناحيتين البدنية والفنية لتحقيق أفضل وأقصى أداء ممكن، ولكن ذلك وحده لا يكفى، وإنما يجب أن يكون اللاعب كذلك فى أفضل حالة من الناحية العقلية باعتبار أن المقدرة العقلية تساعد اللاعب على إخراج أفضل مقدرة بدنية. فما هى الخصائص التى تميز هذه الحالة أو المقدرة العقلية أو ما يطلق عليها الطاقة المثلى أو حالة الطلاقة النفسية Flow State.

يحتاج اللاعبون إلى اكتشاف ومعرفة الخصائص المرتبطة بأفضل مقدرة عقلية لديهم أو منطقة الطاقة النفسية المثلى، وكلما استطعنا أن نتعرف أكثر على شعور اللاعبين عندما يصلون إلى أفضل مقدرة عقلية أو منطقة الطاقة النفسية المثلى كلما أمكن مساعدتهم عن كيفية الوصول إليها. . وكلما استطعنا أن نعرف أكثر عن الأسباب التى تعوق اللاعب عن الوصول إلى أفضل مقدرة عقلية أو منطقة الطاقة النفسية المثلى كلما استطعنا التخلص منها.

تقع منطقة الطاقة النفسية المثلى كما سبق الإشارة فى شكل (٦/ ٣) بين منطقتى القلق والملل، وفى هذه المنطقة ـ الطاقة النفسية المثلى ـ يكون لدى اللاعب الطاقة النفسية العالية الخالية من التوتر أو مصادر الطاقة السلبية.

تعرف الطلاقة النفسية «بأنها الخبرة الإيجابية التى تحدث عندما يكون اللاعب مرتبطا كليا بالأداء فى موقف ما تتساوى فيه المهارات الشخصية مع التحديات المطلوبة لهذا الموقف» وتتميز حالة الطلاقة النفسية بالعديد من الخصائص التى تساعد على تحقيقها.

يرى كسكزنتمهالى Csikzentmihalyi ١٩٨٥ أن الطلاقة النفسية ترتبط بالخصائص التالية:

* التحديات تساوى المقدرة والمهارة.
* يعرف الفرد ماذا يفعل.
* وجود أهداف واضحة.
* التركيز العميق.
* التحكم والسيطرة.
* فقدان الإحساس بالزمن.
* الأداء الآلى.

أوضحـت نتائج دراسـة «كن رافـيز» "Ken Ravizza" ١٩٨٧ من خـلال إجراء مـقابـلة لمجموعـة من الرياضيين مـن الجنسين يمثلون ١٢ رياضـة . . أن أكثر من ٨٠٪ من الـرياضيين سجلوا الخبرات النفسية التالية المرتبطة بحالة الطلاقة النفسية .

* عدم الخوف من الفشل .
* عدم التفكير فى الأداء .
* الاندماج الكلى فى النشاط .
* التركيز فى مجال محدود .
* الأداء دون جهد أو عناء .
* السيطرة الكاملة .
* تغير الإحساس بالزمن (كل شىء يبدو أنه يسير أبطأ من المعتاد) .
* التزامن والتكامل لجميع الأشياء .

كما أظـهرت نتائج دراسـة كوهن Cohn ١٩٩١ أن الطلاقة النـفسية ترتبط بـالخصائص التالية :

* مجال ضيق للتركيز على فكرة أو أداء معين .
* الاندماج فى الحاضر (الأداء) .
* الأداء الآلى دون جهد .
* السيطرة على الانفعالات ، الأفكار ، الإثارة .
* درجة عالية من الثقة فى النفس .
* عدم الخوف .
* الاسترخاء البدنى والعقلى .

توصل لوهر Loehr ١٩٨٤ من خلال مقابلة لمجموعات كبيرة من رياضيى الصفوة أن الطلاقة النفسية ترتبط بالخصائص التالية:

* الاسترخاء العقلى (الهدوء الداخلى ـ التركيز).

* الاسترخاء البدنى (تعمل العضلات بطلاقة وانسيابية وقوة).

* الطاقة العالية (الاستمتاع، النشوة، التصميم، الطموح).

* الثقة والتفاؤل (القوة والسيطرة والقدرة على مواجهة مواقف التحدى الصعبة).

* التركيـز فى الأداء الراهن (عدم التفـكير فى الماضى أو المستـقبل. . الأداء الآلى دون جهد عقلى).

* الوعى والإدراك (الوعى والإدراك بأدائهم وأداء الآخرين، والتوافق مـع مثيرات البيئة المختلفة).

* السيطرة والتحـكم (يعمل كل من الجسم والعقل بشـكل آلى. . كل شىء يؤدى على نحو صحيح ولا يوجد شىء يخرج عن السيطرة).

* الاندماج التام (الارتباط الكلى بالأداء، الانعزال عن مصادر التشتت للبيئة الخارجية، تجنب مصادر التوتر).



«يوجد لكل شخص خبرات أو لحظات فى الرياضة، يشعر خلالها أن كل شىء يسير على النحو الصحيح وتحت السيطرة.. الاندماج التام.. الطاقة العالية مع عدم التوتر والقلق... هذه الخبرة يطلق عليها الطاقة النفسية المثلى أو حالة الطلاقة النفسية Flow State».

(أ) اشرح إحدى الخبرات التى حدثت لك تعبر عن حالة الطلاقة النفسية واذكر أهم خصائصها؟

....
....
....
....
....
....
....
....

(ب) قارن بين خصائص خبرة الطلاقة النفسية التى حدثت لك، وخصائص الطلاقة النفسية من وجهة نظر بعض الخبراء كما سبق ذكرها؟

....
....
....
....
....
....
....



«يحتاج اللاعب إلى اكتشاف الخصائص المرتبطة بأفضل مقدرة عقلية لديه، أو الخصائص المرتبطة بحالة الطلاقة النفسية، والتمرين التالى يساعد اللاعب على تحقيق ذلك».

فيما يلى مجموعة من الخصائص الهامة المرتبطة بحالة الطلاقة النفسية، ضع علامة (صح) أمام الخصائص التى تشعر بها... واذكر أى خصائص أخرى لم تشعر بها.

الخصائص النفسية المرتبطة بحالة الطلاقة	*أشعر بها*	*لا أشعر بها*
ـ الطاقة العالية (المتعة ـ التحدى)	....	....
ـ الاندماج فى الأداء.	....	....
ـ السيطرة على جميع أعمالك.	....	....
ـ عدم نقد أو تقييم الأداء.	....	....
ـ الوعى بالأداء دون التفكير فيه.	....	....
ـ تعمل العضلات دون عناء أو جهد.	....	....
ـ الثقة التامة والتفاؤل.	....	....

ـ خصائص أخرى:

....

....

....

....

....

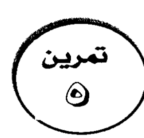


يقوم المدرب بدور هام فى مساعدة اللاعبين على الاستفادة من خبرات الطلاقة النفسية، ومن ثم يحتاج إلى تقييم مقدرته على مدى مساعدة اللاعبين على الاستفادة من خبرات الطلاقة النفسية. وفيما يلى مواقف سلوكية متوقعة من بعض المدربين تؤدى إلى خروج اللاعب من حالة الطلاقة النفسية بدلا من مساعدته على الاستمرار فيها.

المواقف السلوكية	أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما
(١) تتحدث باستمرار مع اللاعبين أثناء التمرين أو المنافسة مما يعرقل تركيز انتباههم.	١	٢	٣	٤	٥
(٢) تقدم الكثير من التعليقات (الإيجابية ـ السلبية) لتقييم اللاعبين أثناء اندماجهم فى اللعب.	١	٢	٣	٤	٥
(٣) تقدم التعليمات للاعبين بشكل غير منظم مما يشتت انتباههم.	١	٢	٣	٤	٥
(٤) تعطى اهتماما كبيرا للفوز والمكسب مما يشتت انتباه اللاعبين عند اندماجهم فى اللعب.	١	٢	٣	٤	٥
(٥) تطلب وقتا مستقطعا للفريق عندما يكون فى حالة الاندماج فى اللعب، مما ينقص من احتمال عودتهم إلى حالة الاندماج عندما تستأنف المباراة.	١	٢	٣	٤	٥

التعليق:

اجمع درجات إجابتك، وإذا كانت ١٥ درجة أو أكثر، فإن ذلك يعنى أنك لا تعطى الاهتمام اللازم لمساعدة اللاعبين للاستمرار فى حالة الطلاقة النفسية. لذلك فإنك تحتاج إلى معرفة الأشياء التى تعوق مساعدتك فى وصول اللاعبين إلى حالة الطلاقة.



يهدف هذا التمرين إلى مساعدتك على اكتشاف الطرق التى تجعلك تستطيع تحسين إمكانية وصول اللاعبين إلى حالة الطلاقة النفسية. والمطلوب منك ذكر خمسة اقتراحات تساعد على تحسين خبرة الطلاقة للاعبين.

١ - ....

٢ - ....

٣ - ....

٤ - ....

٥ - ....

تعليق على التمرين (٥):

من الطرق المفيدة التى يمكن أن تستخدمها لتحسين حالة الطلاقة النفسية للاعبين ما يلى:

١ - تخصيص فترات لممارسة التمرين دون تقديم التعليق أو التقييم (السلبى - الإيجابى).

٢ - أعط اللاعبين فرصا متنوعة لخبرة الطلاقة فى التمرين لإعدادهم للشعور بالطلاقة فى المنافسة.

٣ - ركز على الاهتمام بالرياضى أولا والمكسب ثانيا.

٤ - طور مهارات الاتصال والتعامل الإيجابى مع اللاعبين، باعتبار أن ذلك أحد الخطوات الهامة لمساعدة اللاعبين فى الوصول إلى الطلاقة النفسية.

٥ - تدريب اللاعبين على مهارات الاسترخاء والتركيز، حيث إن ذلك يساعد على تهيئة الظروف الملائمة للوصول إلى حالة الطلاقة النفسية.

تعبئة الطاقة النفسية :

تعنى تلك الإجراءات أو الأساليب التى يتبعها المدرب مع اللاعب أو اللاعب مع نفسه بغرض الوصول إلى أفضل حالة من الاستعداد النفسى تسمح بتحقيق أقصى وأفضل أداء، ويطلق عليها «الطاقة النفسية المثلى» أو «حالة الطلاقة النفسية». ويحتاج اللاعب إلى التعبئة النفسية عندما يكون استعداده للمشاركة فى المنافسة ضعيفا، أو عدم إدراك أهميتها أو ضعف التركيز للمنافسة. . . إلخ.

ويتوقع عدم وجود طريقة أكيدة تؤدى إلى تعبئة الطاقة النفسية ووصول اللاعب إلى حالة الطلاقة النفسية، ومع ذلك فإنه من المؤكد أن اللاعب لا يصل إلى حالة الطلاقة النفسية وهو يشعر بالتوتر، لذلك فإن مصادر التعبئة النفسية يجب أن تكون إيجابية.

سؤال: كيف تساعد أساليب التعبئة النفسية اللاعب على الوصول إلى الطاقة النفسية المثلى (الطلاقة النفسية)؟.

فيما يلى بعض الإجراءات والأساليب المساعدة لوصول اللاعبين إلى خبرة الطلاقة النفسية:

* يكون اللاعبون بشكل عام أقرب إلى حالة الطلاقة النفسية عندما يدركون أن صعوبة المنافسة فى حدود مستواهم وتتحدى قدراتهم. ويمكن مساعدة اللاعبين على تحقيق ذلك عندما تسمح لهم بالاشتراك فى مسابقات أو منافسات تجريبية من مستواهم وقدراتهم المهارية. يمكنك كذلك مساعدتهم على تحسين مستواهم المهارى وقدراتهم البدنية بحيث يستطيعون المنافسة بنجاح. والأهم هو مساعدة اللاعبين أن يدركوا أن التحدى ليس هو كسب المباراة والفوز بالنتائج، ولكن الأهم أن يحقق كل لاعب أهداف الأداء الشخصية الخاصة به. فعندما توضع الأهداف واقعية، فإن التحدى يكون قريبا من المستوى الراهن لقدرات اللاعبين (راجع الفصل التاسع).

* ساعد اللاعبين على تركيز اهتمامهم أكثر نحو الأداء، اجعلهم يندمجون فى المباراة. أعط لهم الفرصة لتحقيق ذلك فى التمرين. . . تجنب إعطاء التعليمات والتوجيهات بطريقة زائدة. . . واعتبر نفسك شريكا صامتا فى الكثير من أوقات الممارسة.

* ساعد اللاعـبين على التركيـز فى الأداء الراهن. علمهم كـيف يتجنبون التـفكير فى أحداث الماضى والمسـتقبل. إن الكثير من اللاعـبين يفكرون فى أخطائهم السابـقة، أو آمالهم المستقبلية قلقين من النتائج.

* ساعد اللاعبين على الاحتفاظ بالاسترخاء الجسمى واليقظة العقلية. فإذا كان اللاعب فى حالة استرخاء تام فـإنه يصبح أقل عرضة لتشتت الانتباه. أمـا إذا كان اللاعب لديه التوتر الزائد فإن ذلك يؤثر سلبيا على مقدرته على التركيز. إن استرخاء الجسم ويقظة العقل يعتبران الظروف المثلى لخبـرة الطلاقة. (وفصول هذا الكتاب لـتدريب المهارات النفسيـة تساعدك على تحقيق ذلك).

* ساعـد اللاعبين عـلى أن يكون لكل واحـد منهم بـرنامج روتينى أو طـقوس معـينة للإعداد للأداء الرياضـى، وخاصة قبل المسابقـات من حيث نظام النوم، التغـذية، الإحماء، استخدام الأدوات... حيث إن ذلك يساعد اللاعب على الوصول إلى حالة الطلاقة النفسية.

* ساعد الـلاعبين على اسـتخدام مهارات التصـور العقلى، وذلك بأن تـطلب من كل لاعب مراجعة خبرات حالة الطلاقة السابقة وأن ينقل هذه المشاعر للمنافسة القادمة.

فعلى سبيل المثـال أن «بيليه» لاعب كرة القدم المشهور اعتاد قبل المـباريات الهامة الرقود على الظـهر فى غرفـة الملابس، رافعا قـدميه علـى المقعد، وواضـعا الفوطة أسـفل الرأس. ويغمض العينين، ثم يتـصور بعض المناظر السارة بالنسبة له عندمـا يلعب عارى القدمين على شواطئ البـرازيل، ويتخيل أفضـل لحظات اللعب التى مر بهـا... وكلما كانت المبـاراة أكثر أهمية فإنه يخصص وقت أطول لتمرين التصور العقلى.

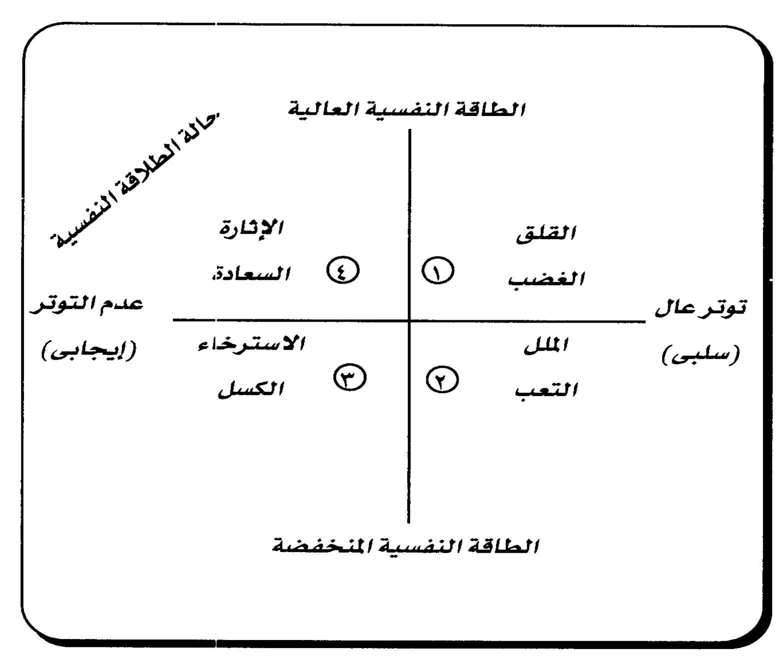
* ساعد اللاعبين علـى ممارسة حالة الطلاقة بتلقائية دون الإحـساس بالإجبار، لأنه إذا تعمد اللاعب إجبار نفسه وعقله على الوصول إلى حـالة الطلاقة النفسية فإنه يفشل فى تحقيق ذلك.

يتضح مما سبق أن التعبئة النفسية لـيست بالشىء السهل البسيط، إنها إجراءات وأساليب متنوعة لمساعدة اللاعـبين على الوصول إلى منطقة الطاقة المثلى... وبالتـأكيد لا يوجد عقار بعيـنه أو نوع من الفيـتامينات النفسية يمكن أن يتناوله اللاعب قـبل المسابقة ليصل إلى حالة الطلاقـة النفسيـة.. إن التعبـئة النفسـية تتطلب بـرنامجا طويـل المدى يحتاج إلى الـتدريب والممارسة مثل التدريب على المهارات البدنية والحركية.

إنك كمدرب تستطيع أن تساعد اللاعبين على الوصول إلى منطقة الطاقة المثلى بأن تتبنى فلسفة التدريب الصحيحة، وأن تستخدم مهارات الاتصال وتنمية الدافعية المناسبة، وأن تتيح لهم فرص تعلم المهارات النفسية المتعددة. . فإذا فعلت ذلك، فإن الفرصة تكون أكبر لدى اللاعبين فى اكتشاف مناطق الطاقة المثلى.

انهيار الطاقة النفسية :

بعد أن تعرفنا على حالة الطلاقة النفسية أو منطقة الطاقة النفسية المثلى على أنها أفضل حالة من التعبئة النفسية يصل إليها اللاعب. يمكننا الآن معرفة أن انهيار الطاقة النفسية يحدث بعد التعبئة النفسية، بحيث يكون هناك خلل أو اضطراب فى حالة الطلاقة النفسية. وتحدث عادة عندما تكون مصادر التعبئة للطاقة النفسية العالية سلبية، مثل التوتر، القلق، الخوف، الغضب. . إنها عبارة عن التحول من منطقة الطاقة النفسية المثلى (حالة الطلاقة النفسية) كما هو موضح بالشكل (٦ / ٤).



شكل (٦ / ٤) يوضح أن انهيار الطاقة النفسية عبارة عن اضطراب أو خلل فى حالة الطلاقة النفسية تؤدى إلى تحول اللاعب من منطقة حالة الطلاقة النفسية رقم (٤) إلى واحد من المناطق الثلاث الأخرى أرقام ١، ٢، ٣.



يهدف هذا التمرين إلى اكتشاف تأثير بعض أسباب انهـيار الطاقة النفسية التى يستخدمها بعض المدربين أو اللاعبين، كذلك اكتشاف أساليب تجنبها، والمطلوب منك أن تفكر بعمق فى خبرات متعددة لانهيار الطاقة النفسية، ثم حاول أن تجيب عن التساؤلات التالية:

(أ) اذكر موقفين يوضحان خبرة انهيار الطاقة النفسية لك كمدرب أو للاعبين:

موقف (١):

....

....

....

....

موقف (٢):

....

....

....

....

- هل حدث انهيار للطاقة النفسية فى موقف (١)؟

....

....

- هل حدث انهيار للطاقة النفسية فى موقف (٢)؟

....

....

(ب) اذكر على الأقل ثلاث طرق يمكن استخدامها لمواجهة تأثيرات انهيار الطاقة النفسية؟

....

....

....

الطاقة النفسية والأداء الرياضى :

يهتم معظم المدربين بمعرفة كيف يؤثر مستوى الطاقة النفسية على الأداء الرياضى إنهم يعرفون من خبراتهم أن ضعف مستوى الطاقة النفسية يؤدى إلى ضعف الأداء، كما أن الزيادة المبالغ فيها لمستوى الطاقة النفسية يعوق ويؤثر سلبيا على الأداء؛ لذلك فإن المدرب الناجح الذى يهتم بالإعداد النفسى للاعبين يحتاج إلى معرفة مقدار الطاقة النفسية المناسب لتحقيق أفضل أداء رياضى.

هناك تفسير شائع وفقا لمنحنى «يو» المقلوب يرى أن أفضل أداء يحدث عندما يكون لدى اللاعب درجة متوسطة من الطاقة النفسية، بصرف النظر عن كون هذه الطاقة النفسية نتيجة الدرجة المتوسطة للإثارة أم الدرجة المتوسطة من التوتر. وبناء على ذلك يعتقد الكثير من المدربين أن المستويات المعتدلة من التوتر تؤدى إلى تحقيق أفضل أداء رياضى.

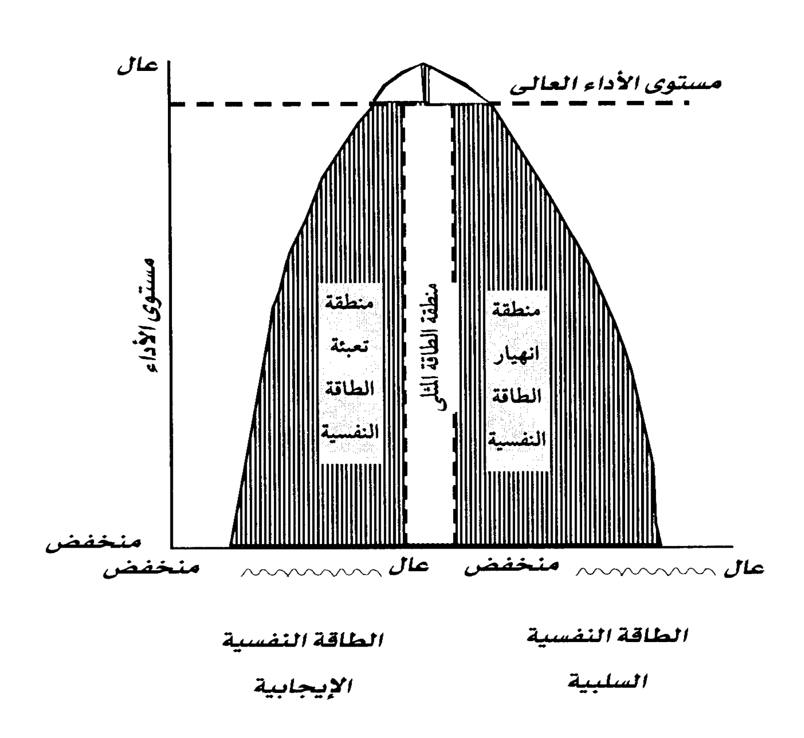
بينما هناك تفسير آخر أكثر حداثة، وأكثر قابلية للتطبيق ويدعمه الخبرات الشخصية للرياضيين ونتائج البحوث، هذا التفسير يرى أن أفضل أداء رياضى يتحقق عندما يتميز اللاعب بدرجة عالية للطاقة النفسية - وليست الدرجة المعتدلة - مع ملاحظة أن هذا المستوى العالى من الطاقة النفسية يكون نتيجة مصادر إيجابية للطاقة ودون التوتر.

إن الطاقة النفسية تتأثر بالعديد من مصادر الانفعال والدافعية.. هل أنت سعيد أم حزين؟ هل تشعر بالاسترخاء أم القلق... وهكذا. هذه المصادر الانفعالية أو الدافعية قد تكون إيجابية أو سلبية؛ لذلك فإنه يتوقع أن أى تغيرات فى مستوى الطاقة النفسية يدركها اللاعب تكون فى اتجاه إيجابى أو سلبى.

كذلك، فإن فهم كيف تؤثر الطاقة النفسية فى الأداء الرياضى لا يتحدد بواسطة مستوى أو شدة الطاقة النفسية عالية أو منخفضة فقط، ولكن تتحدد بالأخص من خلال معرفة مصادرها أو اتجاهها هل هو ايجابى أم سلبى.

وبشكل عـام فإنه من أمثلة مـصادر الطاقة النـفسية السلـبية التى تعـوق الأداء: التوتر، القلق، الخـوف، الغضب.. أما أمـثلة مصادر الطاقـة النفسيـة الإيجابية التـى تسهل الأداء: الإثارة، السعادة، الاستمتاع، الأهداف الواقعية.

إن المصادر السلـبية للطاقة الـنفسية تعـوق الأداء لأنها تؤدى إلى زيادة التوتـر العضلى، فتجعل الانتباه مـحدودا، والتركيز ضعيفا، كما أن التعب يـحل بسرعة... إلخ. أما المصادر الإيجابية للطـاقة النفسية فإنها تسـاعد على الاندماج فى الأداء وتركيز الانتـباه والتخلص من مصادر الأفكار السلبية شكل (٦ / ٥).



شكل (٦/ ٥) يوضح أنه توجد منطقتان إضافة إلى منطقة الطاقة المثلى هما: منطقة تعبئة الطاقة النفسية (فى الشمال)، ومنطقة انهيار الطاقة النفسية (فى اليمين). كما يبين الشكل أن مصادر الطاقة النفسية قد تكون إيجابية تسهل وتحسن الأداء، وقد تكون سلبية تعوق الأداء.



يهدف هذا التمرين إلى مساعدتك فى فهم العلاقة بين الطاقة النفسية والأداء الرياضى من إجابتك الصحيحة على الأسئلة التالية:

(أ) يمكن تفسير العلاقة بين الطاقة النفسية والأداء الرياضى فى ضوء منحنى «يو» المقلوب بأنها: ....

....

(ب) قارن بين كل من اتجاه وشدة الطاقة النفسية؟

....

....

....

(جـ) أذكر أهم مصادر كل من الطاقة النفسية الإيجابية والسلبية؟

مصادر الطاقة النفسية الإيجابية	*مصادر الطاقة النفسية السلبية*
١	١ ....
٢	٢ ....
٣	٣ ....
٤	٤ ....

(د) كيف تؤثر كل من الطاقة الإيجابية والسلبية فى الأداء الرياضى؟

....

....

....

إجابة تمرين (٧)

(أ) يمكن تفسير العلاقة بين الطاقة النفسية والأداء الرياضى فى ضوء منحنى «يو» المقلوب بأن أفضل أداء رياضى يتحقق عندما تكون الطاقة النفسية بدرجة معتدلة بصرف النظر عن مصدر الطاقة هل هو إيجابى أم سلبى، وأن الزيادة الكبيرة أو النقص الكبير للطاقة النفسية يؤثر سلبيا على الأداء الرياضى.

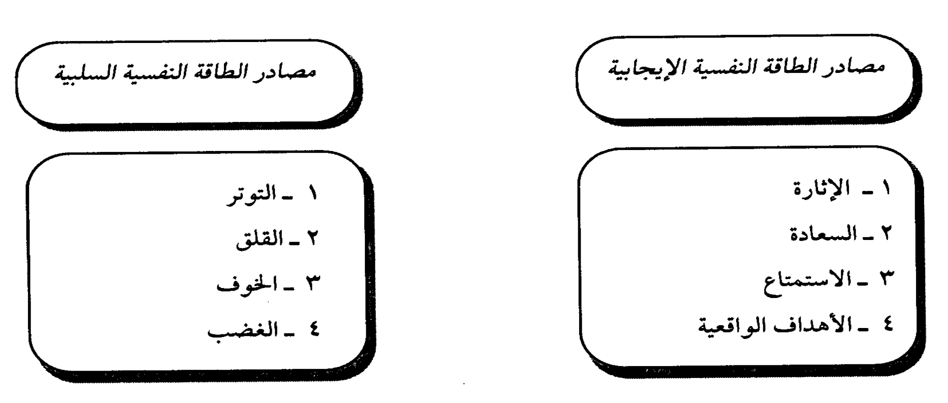
بينما تعرف العلاقة بين الطاقة النفسية والأداء الرياضى فى ضوء مفهوم الطلاقة النفسية بأن أفضل أداء يتحقق عندما تكون الطاقة النفسية بدرجة عالية بحيث تكون مصادر الطاقة النفسية إيجابية.

(ب) قارن بين كل من اتجاه وشدة الطاقة النفسية؟

يعنى اتجاه الطاقة النفسية هل مصدرها إيجابى أم سلبى.

أما شدة الطاقة النفسية تعنى هل هى مرتفعة أم منخفضة.

(جـ) اذكر أهم مصادر كل من الطاقة النفسية الإيجابية والسلبية؟



(د) كيف تؤثر كل من الطاقة الإيجابية والسلبية فى الأداء الرياضى؟

تؤثر مصادر الطاقة النفسية الإيجابية فى تحسين الأداء الرياضى فى أنها تساعد اللاعب على الاندماج فى الأداء والتركيز العميق والثقة فى النفس، والقوة والسيطرة على مواقف التحدى الصعبة.. أما مصادر الطاقة النفسية السلبية تؤثر سلبيا على الأداء لأنها تؤدى إلى زيادة التوتر العضلى، وتجعل الانتباه محدودا، وتضعف التركيز، وتؤدى إلى سرعة التعب الناتج عن التوتر.

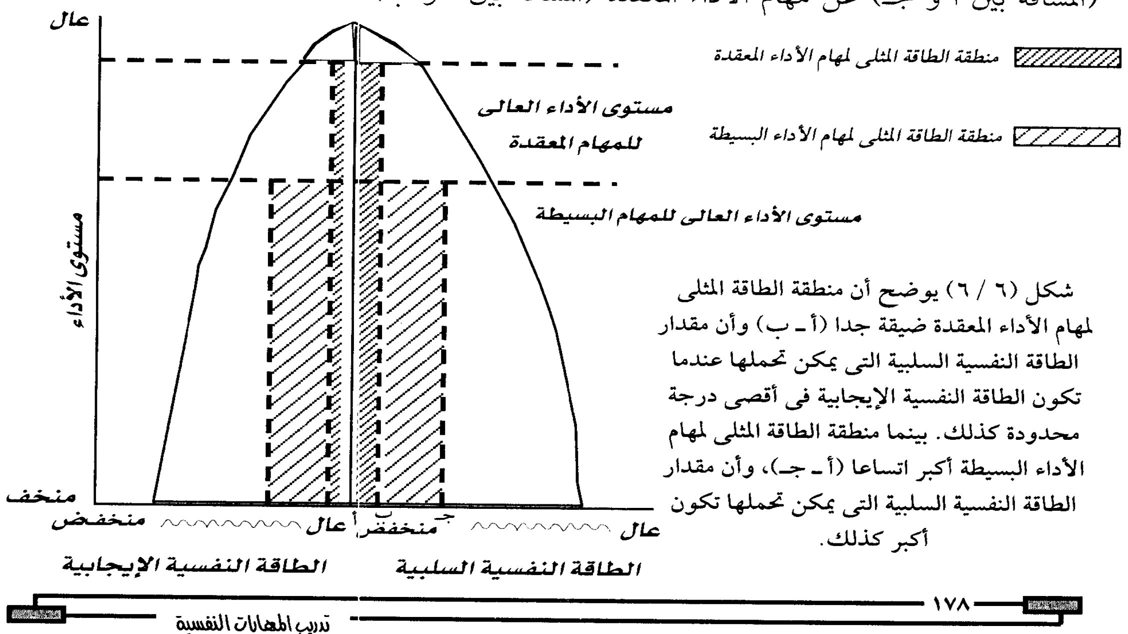
متطلبات الطاقة النفسية لنوع الرياضة :

يواجه كل لاعب خبرات متنوعة من الطاقة النفسية الإيجابية والسلبية، وبالرغم من أنه من الصعوبة تحديد مستوى الطاقة النفسية المرغوب فيه لكل رياضة أو مهام حركية معينة، فإنه يمكن إلقاء الضوء حول كيفية تأثير أن الطاقة النفسية الإيجابية والسلبية فى الأداء الرياضى وفقا لفئات الأداء الرياضى التالية :

* مهام الأداء البسيطة مقابل المعقدة.
* مهام الأداء الدقيقة مقابل اشتراك عضلات الجسم الكبيرة.
* مهام الأداء التى تتطلب فترة زمنية قصيرة مقابل الفترة الزمنية الطويلة.

مهام الأداء البسيطة مقابل المعقدة:

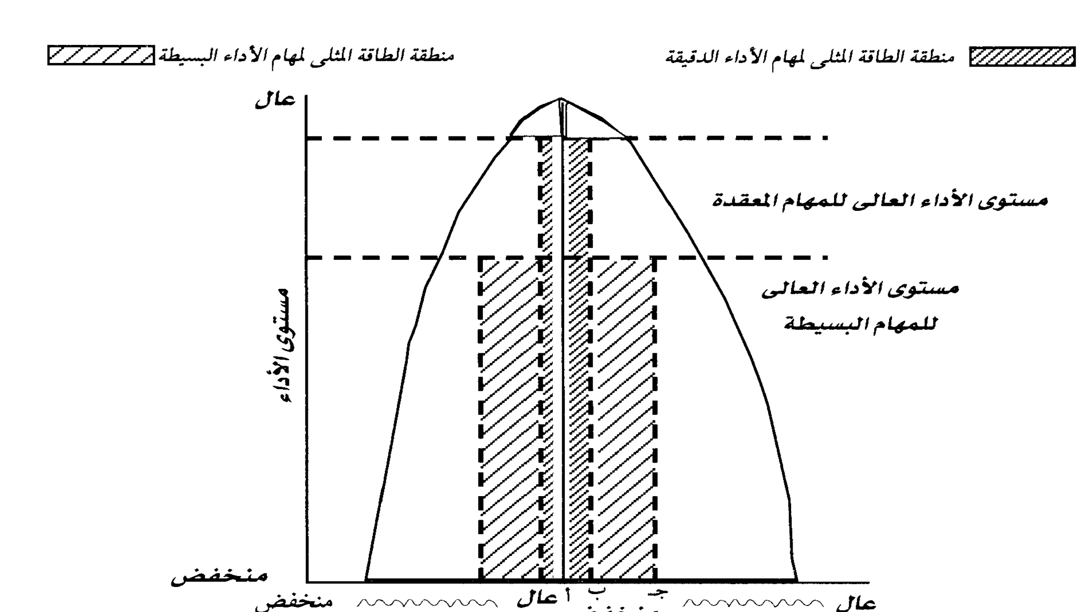
الاختلاف الرئيسى بين مهام الأداء البسيطة Simple tasks، ومهام الأداء المعقدة Complex tasks هو أنه بشكل عام تحتاج مهام الأداء البسيطة مستوى منخفضا من الأداء لتنفيذها بنجاح، ويوضح الشكل (٦ / ٦) أن مهام الأداء البسيطة تحتل منطقة أوسع للطاقة النفسية المثلى مقارنة بمهام الأداء المعقدة. إضافة إلى مـا سبق، فإن مقدار الطاقة النفسية السلبـية التى يمكن تحملها عندما تكون الطاقة النفـسية الإيجابية فى أقصى درجة تكون أكبر بالنسـبة لمهام الأداء البسيطة (المسافة بين أ و جـ) عن مهام الأداء المعقدة (المسافة بين أ و ب).



شكل (٦ / ٦) يوضح أن منطقة الطاقة المثلى لمهام الأداء المعقدة ضيقة جدا (أ ـ ب) وأن مقدار الطاقة النفسية السلبية التى يمكن تحملها عندما تكون الطاقة النفسية الإيجابية فى أقصى درجة محدودة كذلك. بينما منطقة الطاقة المثلى لمهام الأداء البسيطة أكبر اتساعا (أ ـ جـ)، وأن مقدار الطاقة النفسية السلبية التى يمكن تحملها تكون أكبر كذلك.

مهام الأداء الدقيقة مقابل العضلات الكبيرة:

هناك اعتقـاد أن مهام الأداء التى تتطلب الـسيطرة على العضلات الـدقيقة Fine muscle control تؤدى أفضل عندما يـكون مستوى الطاقة النفسـية منخفضا مقارنة بالمـهام التى تتطلب نشاطا حركيا للـعضلات الكبيرة Gross motor activity . والحقيقة أن كلا مـن الأنشطة الحركية التى تتطلب عمل العضلات الدقيقة مثل الرماية، المبارزة، الرمية الحرة فى كرة السلة . . . إلخ والأنشطة الحركية التـى تتطلب عمل العضلات الكبيرة مـثل دفع الجلة، رفع الأثقال . . . إلخ تستفيد بـدرجة متساوية من أقصى طاقة نفـسية إيجابية، ولكن الاختلاف بـينهما أن الأنشطة الحركية التى تتطلب عمل العضلات الكبيـرة تكون دقة الأداء فيها أقل، ويسمح بقدر أكبر من حدوث الخطأ. وكمـا هو الحال فى الاختلاف بين أداء النشـاط الحركى البسيط والمعـقد، فإنه يتوقع أن النشاط الحركى الدقيق يتحمل درجة أقل من الطاقة النفسية السلبية مقارنة بمهام الأداء التى تتطلب اشتراك العضلات الكبيرة. شكل (٦ / ٧).



شكل (٦ / ٧) يوضح أن كلا من مهام الأداء الدقيقة، ومهام الأداء التى تتطلب اشتراك العضلات الكبيرة تستفيد بدرجة متساوية من أقصى طاقة نفسية إيجابية. وأن منطقة الطاقة المثلى لمهام الأداء التى تتطلب اشتراك العضلات الكبيرة أكثر اتساعا (أ ـ جـ) من منطقة الطاقة المثلى لمهام الأداء الدقيقة (أ ـ ب)، وأخيرا فإن مهام الأداء التى تتطلب اشتراك العضلات الكبيرة تتحمل أكثر مصادر الطاقة النفسية السلبية مقارنة بمهام النشاط الحركى الدقيق.

مهام الأداء التى تتطلب فترة زمنية قصيرة مقابل الفترة الزمنية الطويلة:

تختلف متطلبات الطاقة النفسية تبعا لنوع الأداء الرياضى، ووفقا لفترة زمن الأداء، هل هى مسابقات تستغرق فترة زمنية طويلة Long - term events ، أم تستغرق فترة زمنية قصيرة Short - term events، فالمسابقات التى تستغرق فترة زمنية طويلة ربما عدة ساعات مثل: الجرى، الدراجات، السباحة... إلخ تتميز بأن الأداء يكون آليا وسهل التنفيذ؛ لذلك يتوقع أن تحتل مساحة أكبر لمدى الطاقة النفسية المثالية مثلها فى ذلك مثل مهام الأداء البسيط، كما هو موضح بالشكل رقم (٦ / ٧). وبالرغم من ذلك فإن الأداء الذى يستغرق فترة زمنية طويلة يحتاج إلى المزيد من القدرة على تنظيم الطاقة والاقتصاد فى بذل الجهد، أى أن المطلوب من اللاعب هو الاحتفاظ بالطاقة البدنية، وفى نفس الوقت إكمال المسابقة بأسرع ما يمكن، وهنا تظهر أهمية أن يمتلك اللاعب مهارات نفسية تساعده على مواجهة الأفكار السلبية التى قد تستحوز على عقله، تتمثل فى مواجهة الإحساس بالتعب وربما الألم فى أحيان كثيرة نظرا لطول فترة الأداء.

أما بالنسبة للمسابقات التى تستغرق فترة زمنية قصيرة، فإنها تتطلب طاقة نفسية إيجابية لتحقيق التركيز الشديد للحظات الأداء القليلة. وبالنسبة للاعبين الذين يشتركون فى المسابقات التى تستغرق فترة قصيرة ولكنها متكررة مثل: بعض مسابقات المضمار والميدان، التنس، يجب أن يكتسبوا مهارة تعبئة الطاقة النفسية وخفضها وفقا لمتطلبات الأداء وفترات التوقف، فاللاعبون الذين يحاولون الاحتفاظ بمستوى عال للطاقة النفسية أثناء فترات الانتظار بين المسابقات أو المحاولات يكونون أكثر عرضة للتعب النفسى.

والخلاصة أن تأثير الطاقة النفسية السلبية يكون أقل ضررا بالنسبة للاعبين الذى يشتركون فى المسابقات التى تتطلب فترة زمنية طويلة، نظرا لأن لديهم الوقت للتغلب على المصادر السلبية للطاقة والاستمرار فى الأداء الجيد. بينما إذا حدث أى مصدر سلبى للطاقة النفسية للاعبى المسابقات التى تستغرق فترة زمنية قصيرة فإن ذلك يؤثر سلبيا وبشكل واضح فى إعاقة الأداء.



ضع علامة (صح) أما العبارة الصحيحة وعلامة (خطأ) أمام العبارة الخاطئة؟ ولماذا؟

(أ) النشاط الحركى الذى يتطلب السيطرة على العضلات الدقيقة يتأثر أكثر بمصادر الطاقة النفسية السلبية من النشاط الحركى الذى يتطلب اشتراك العضلات الكبيرة.

صح	خطأ

لماذا ....

....

....

(ب) يتطلب كل من النشاط الحركى الذى يتطلب السيطرة على العضلات الدقيقة، والذى يتطلب اشتراك العضلات الكبيرة درجة متساوية من أقصى طاقة نفسية إيجابية.

صح	خطأ

لماذا ....

....

....

(جـ) يجب أن يحتفظ اللاعبون الذين يشتركون فى مسابقات الأداء المتكررة التى تستغرق فترة زمنية قصيرة بمستوى عال من الطاقة النفسية.

صح	خطأ

لماذا ....

....

....

(د) تؤثر العلاقة النفسية السلبية على إعاقة الأداء لمتسابقى الأنشطة التى تتطلب زمن الأداء لفترة قصيرة أكثر من الأنشطة التى تتطلب زمن الأداء لفترة طويلة.

صح	خطأ

لماذا ....

....

....

تغيير الطاقة النفسية :

أثناء المنافسات أو المسابقات الرياضية يحدث أن الطاقة النفسية تتغير وتتبدل من حال إلى آخر لدى اللاعبين أو الفريق الرياضي؟ وبالطبع هناك عوامل وأسباب عديدة تؤدى إلى حدوث ذلك يفضل أن يدركها ويعرفها كل من المدرب واللاعب، من ذلك على سبيل المثال: الشعور بالتعب البدنى أو العقلى، درجة الإجادة للأداء للاعب أو منافسه، ردود فعل اللاعبين نحو قرارات الحكام وتشجيع الجمهور، وأسلوب تعامل اللاعبين والمدرب.. إضافة إلى ما سبق فإنه يتوقع أن تتغير حالة الطاقة النفسية عند حدوث الإصابة، ووفقا لتوقع النتائج من حيث المكسب والخسارة. ويوضح النموذج التالى تقريرا عن تغيير الطاقة النفسية لدى لاعبين فى إحدى مباريات الأسكواش. وهو نموذج يمكن أن يحدث فى العديد من المسابقات الرياضية بصرف النظر عن نوع الرياضة.

إن قراءتك لهذا النموذج للاعبى الأسكواش «وليد وعادل» تظهر العديد من الأسباب التى تؤدى إلى تغيير الطاقة النفسية، هذه التغيرات أو ردود الأفعال لكل لاعب تتميز بالفروق الفردية، وقد تختلف من لاعب إلى آخر؛ لذلك من الأهمية أن يتعرف المدرب واللاعب على المواقف المماثلة التى تجعل اللاعب ينتقل من حالة تعبئة الطاقة النفسية إلى انهيار الطاقة النفسية أو الطاقة النفسية المثلى.

يتوقع بشكل عام أن يكون اللاعبون فى حالة التعبئة النفسية إذا كانوا يتميزون بانخفاض الطاقة النفسية، ليس لديهم مقدار كاف من الدافعية، أما اللاعبون الذين فى حالة انهيار الطاقة النفسية يتميزون بارتفاع الطاقة النفسية السلبية، وتتميز حالة الطاقة النفسية المثلى بأن يكون اللاعبون لديهم درجة عالية من الطاقة النفسية الإيجابية، وينعكس ذلك فى تحقيق أفضل مستوى أداء أو أقصى أداء.

نموذج: يوضح تغير الطاقة النفسية للاعبين في مباراة الأسكواش

النتائج		تقرير الطاقة النفسية للاعبين أثناء المباراة
وليد	عادل	
صفر	صفر	وليد: لديه ثقة فى النفس، يعرف أنه محبوب، لديه طاقة نفسية إيجابية عالية، وطاقة نفسية سلبية منخفضة. عادل: لديه طاقة نفسية عالية، ولكن يعرف أنه ربما يخسر المباراة، كما أن لديه طاقة نفسية سلبية عالية نسبيا.
٨	صفر	وليد: يرى أن المباراة سهلة الآن، وانخفضت الطاقة النفسية الإيجابية إلى المستوى المعتدل، وليس لديه طاقة نفسية سلبية. عادل: افتقد لحظة الطلاقة النفسية، وقرر أنه لا يستطيع المكسب، ولكن يحاول اللعب الجيد لتحسين نتائج المباراة. أصبح لديه خبرة ارتفاع الطاقة النفسية الإيجابية إلى المستوى المعتدل، وانخفاض الطاقة النفسية السلبية.
١٠	٥	وليد: حدث تغيير فى مستوى الطاقة النفسية. عادل: نتيجة تحسن مستوى اللعب، أصبح لديه طاقة نفسية إيجابية عالية، وانخفاض كبير للطاقة النفسية السلبية.
١١	٩	وليد: يحاول الاحتفاظ بالتركيز، تحول طاقته النفسية الإيجابية من المستوى العالى إلى المستوى المتوسط. وأصبح لديه أيضا درجة متوسطة من الطاقة النفسية السلبية ناتجة عن الخوف أن يلحق به ويفوز عليه وليد. عادل: يشعر أن المباراة تسير فى صالحه، وتزداد الطاقة النفسية الإيجابية، ولا توجد طاقة نفسية سلبية.
١٢	١٢	وليد: ضرورة الفوز بالمباراة، ويحمى نفسه، أصبح لديه طاقة نفسية إيجابية عالية، ولكن لديه أيضا درجة متوسطة من الطاقة النفسية السلبية. عادل: يشعر بالسيطرة الكاملة على المباراة، ولديه درجة عالية من الطاقة النفسية الإيجابية، ولا توجد طاقة النفسية سلبية (حالة الطلاقة النفسية).
١٢	١٥	وليد: أصبح لديه طاقة نفسية إيجابية منخفضة جدا، بينما يوجد لديه طاقة سلبية مرتفعة جدا؛ لذلك فهو غضبان من نفسه لأنه انهزم، ولم يستطع الاحتفاظ بالفوز بالمباراة. عادل: استمرار الحصول على الطاقة النفسية الإيجابية المرتفعة، ولا توجد طاقة نفسية سلبية، وهو مستعد للمباراة التالية.

تنمية الوعى بخصائص الطاقة النفسية :

من الأهمية مساعدة اللاعب على التعرف وزيادة الوعى بالظروف التى تسبب نوعا معينا من حالات الطاقة النفسية (زيادة الطاقة النفسية - الطاقة النفسية المثلى - انهيار الطاقة النفسية). . . وبرغم أنه يتوقع وجود فروق فردية بين كل لاعب وآخر، فإن هناك خصائص عامة تميز حالات الطاقة النفسية :

منطقة تعبئة الطاقة النفسية

* أهداف منخفضة أقل من مقدرة اللاعب.
* عدم إدراك أهمية المباراة (المسابقة).
* ضعف الاستعداد والدافعية.
* ضعف المقدرة على التركيز فى المنافسة.

منطقة انهيار الطاقة النفسية

* أهداف مرتفعة بدرجة كبيرة عن مقدرة اللاعب.
* التركيز فى أحداث سابقة أو مستقبلية.
* التركيز على أهداف النتائج وتأثيرها.
* التحدث السلبى مع الذات.
* المبالغة فى أهمية المسابقة.
* التفاعل السلبى بين أعضاء الفريق.

منطقة الطاقة النفسية المثلى

* أهداف واقعية تتميز بالتحدى.
* الثقة بالنفس والتفاؤل.
* التركيز فى الأداء الراهن وعدم التفكير فى الماضى أو المستقبل.
* الاندماج التام والانعزال عن مصادر التشتت للبيئة الخارجية.
* السيطرة الكاملة (الأفكار، الانفعالات.... إلخ).
* الطاقة العالية (مصدرها إيجابى: الاستمتاع، التصميم، الطموح... إلخ).
* التفاعل الإيجابى بين أعضاء الفريق.



يمكن زيادة الوعى بخصائص حالات الطاقة النفسية من خلال معرفة الأسباب أو العوامل المرتبطة بكل من حالات تعبئة الطاقة النفسية، وانهيار الطاقة النفسية، والطاقة النفسية المثلى... والمطلوب أن تذكر أهم أربع خصائص من واقع دراستك وخبرتك التطبيقية ترتبط بكل مما يلى:

(أ) تعبئة الطاقة النفسية:

١ - ....

٢ - ....

٣ - ....

٤ - ....

(ب) انهيار الطاقة النفسية:

١ - ....

٢ - ....

٣ - ....

٤ - ....

(جـ) الطاقة النفسية المثلى:

١ - ....

٢ - ....

٣ - ....

٤ - ....



يهدف هذا التمرين إلى المساعدة فى اكتشاف منطقة الطاقة المثلى، فكر فى خبراتك السابقة حتى تجيب على هذا التمرين.

تعرف وقدم وصفا للمواقف التالية. ثم ضع تقديرا لمستواك فى الطاقة النفسية والأداء (وليست النتائج) بأن تضع علامة (صح) فى الإجابة المناسبة.

موقف (١):

قدم وصفا لمسابقة هامة جدا سبق لك الاشتراك فيها:

....

....

....

....

مستوى الطاقة النفسية:

-٥	-٤	-٣	-٢	-١	٠	١	٢	٣	٤	٥
مستوى مرتفع من الدافعية للأفكار السلبية		مستوى معتدل من الطاقة السلبية		مستوى منخفض من الطاقة السلبية	الطاقة النفسية المثلى	مستوى منخفض من الطاقة الإيجابية		مستوى معتدل من الطاقة الإيجابية		مستوى منخفض من الدافعية دون أفكار سلبية

مستوى الأداء:

١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
ضعيف جدا		ضعيف		متوسط		جيد			جيد جدا

موقف (٢):

قدم وصفا لمسابقة فشلت فى تحقيق أفضل أداء رياضى:

....

....

....

....

....

....

....

....

مستوى الطاقة النفسية:

-٥	-٤	-٣	-٢	-١	٠	١	٢	٣	٤	٥
مستوى مرتفع من الدافعية للأفكار السلبية		مستوى معتدل من الطاقة السلبية		مستوى منخفض من الطاقة السلبية	الطاقة النفسية المثلى	مستوى منخفض من الطاقة الإيجابية		مستوى معتدل من الطاقة الإيجابية		مستوى منخفض من الدافعية دون أفكار سلبية

مستوى الأداء:

١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
ضعيف جدا		ضعيف		متوسط		جيد			جيد جدا

موقف (٣):

قدم وصفا لمسابقة استطعت خلالها أن تحقق أفضل أداء رياضى:

....

....

....

....

....

....

....

....

مستوى الطاقة النفسية:

-٥	-٤	-٣	-٢	-١	٠	١	٢	٣	٤	٥
مستوى مرتفع من الدافعية للأفكار السلبية		مستوى معتدل من الطاقة السلبية		مستوى منخفض من الطاقة السلبية	الطاقة النفسية المثلى	مستوى منخفض من الطاقة الإيجابية		مستوى معتدل من الطاقة الإيجابية		مستوى منخفض من الدافعية دون أفكار سلبية

مستوى الأداء:

١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
ضعيف جدا		ضعيف		متوسط		جيد			جيد جدا

موقف (٤):

قدم وصفا لمسابقة وجدت أثناءها صعوبة كبيرة في التركيز:

....

....

....

....

....

....

....

....

مستوى الطاقة النفسية:

٥-	٤-	٣-	٢-	١-	٠	١	٢	٣	٤	٥
مستوى مرتفع من الدافعية للأفكار السلبية		مستوى معتدل من الطاقة السلبية		مستوى منخفض من الطاقة السلبية	الطاقة النفسية المثلى	مستوى منخفض من الطاقة الإيجابية		مستوى معتدل من الطاقة الإيجابية		مستوى منخفض من الدافعية دون أفكار سلبية

مستوى الأداء:

١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠

ضعيف جدا ضعيف متوسط جيد جيد جدا

تعليق على تمرين (١٠):

عندما يستمر متابعة مستويات الطاقة النفسية سوف تبدأ ملاحظة العلاقة بين الأداء (نؤكد على الأداء وليس النتائج) والطاقة النفسية. وكلما اقترب اللاعب من منطقة الطاقة المثلى، كان توقع تحسن الأداء، والمطلوب تعاون المدرب مع اللاعبين لمعرفة كيف يتعرفون ويفهمون تنظيم طاقاتهم النفسية.

والمهام الرئيسية للمدرب تتطلب مساعدة اللاعبين على أن يصبحوا أكثر وعيا لأنماط وأسباب الطاقة السلبية. ثم اتخاذ الإجراءات المناسبة لنقص الطاقة السلبية، وزيادة أقصى طاقة إيجابية للوصول إلى منطقة الطاقة المثلى.

وتوضح الصفحة التالية نموذجا لتسجيل مستوى الطاقة النفسية والأداء، والمطلوب هو كتابة الرقم الذى تسجله لمستوى الطاقة النفسية أو مستوى الأداء فى المربع الخاص بذلك، وأن تكتب التعليق إذا تطلب الأمر.

نموذج لتسجيل الطاقة النفسية والأداء.
تقدير الأداء

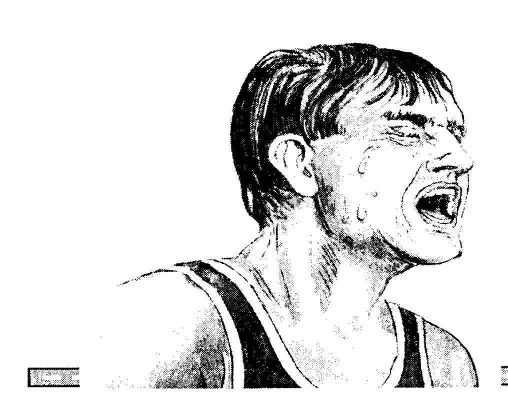
١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠

ضعيف جدا ضعيف متوسط جيد جيد جدا

التاريخ	المسابقة	مستوى الطاقة النفسية	تقدير الأداء	التعليق

فصل

(٧)



تدريب إدارة
الضغوط النفسية

الضغوط النفسية:

برغم أن هناك اتفاقا على ممارسة النشاط البدنى يعتبر أحد العوامل الهامة التى لها إسهام إيجابى فى تحسين كل من الصحة البدنية والصحة النفسية، فإن الدلائل تشير إلى أن رياضيى المستوى العالى (الصفوة) يمارسون الرياضة من أجل مستوى الأداء العالى وليس بالضرورة من أجل الصحة المثلى.. إن نتائج الدراسات الحديثة تظهر أن ممارسة النشاط البدنى لفترة طويلة وبشدة عالية لا يؤدى بالضرورة إلى الصحة المثلى، بل إن الكثير من رياضيى المستوى العالى (الصفوة) يعانون العديد من المشكلات مثل: التعب المزمن، الإصابة والمرض، ضغوط المنافسة... إلخ.

هناك العديد من المصطلحات التى يستخدمها الرياضيون للتعبير عن معان متقاربة للضغوط منها: «الضغط النفسى Stress، القلق Anxiety، الاستثارة Arousal، وبرغم أن هناك فروقا بين تلك المصطلحات من الناحية النظرية، فإن الرياضيين غالبا ما يستخدمون هذه المصطلحات للتعبير عن شىء واحد لمواجهة التعامل مع الضغوط فى حياتهم أو عندما يتحدثون عن التعبئة النفسية (Psych - up) للأداء الأمثل.

وفى مجال التوجيه والإرشاد النفسى للرياضيين غالبا ما تستخدم نفس الأساليب للتعامل مع مشكلات الضغط، القلق، الاستثارة، مع مراعاة السلوك الفردى لكل رياضى وطبيعة وخصائص الموقف.

وفيما يلى أمثلة توضح بعض هذه الفروق بين الضغط، القلق، الاستثارة لرياضيى المستوى العالى إضافة إلى مفهوم الاحتراق النفسى Burnout باعتباره الناتج السلبى للزيادة المبالغ فيها والتى تستمر فترة طويلة للضغوط النفسية.

الضغط النفسى: Stress

أوضح اللاعب «ماجد» للمدرب أنه يعانى من ضغوط نفسية شديدة خلال الشهر الماضى، تتمثل فى أن لديه امتحانات دراسية فى وقت قريب. ويشعر أنه متأخر فى دراسته، بسبب أنه يركز معظم جهده فى التدريب؛ لأن هناك فرصة لاختياره ضمن فريق المنتخب.

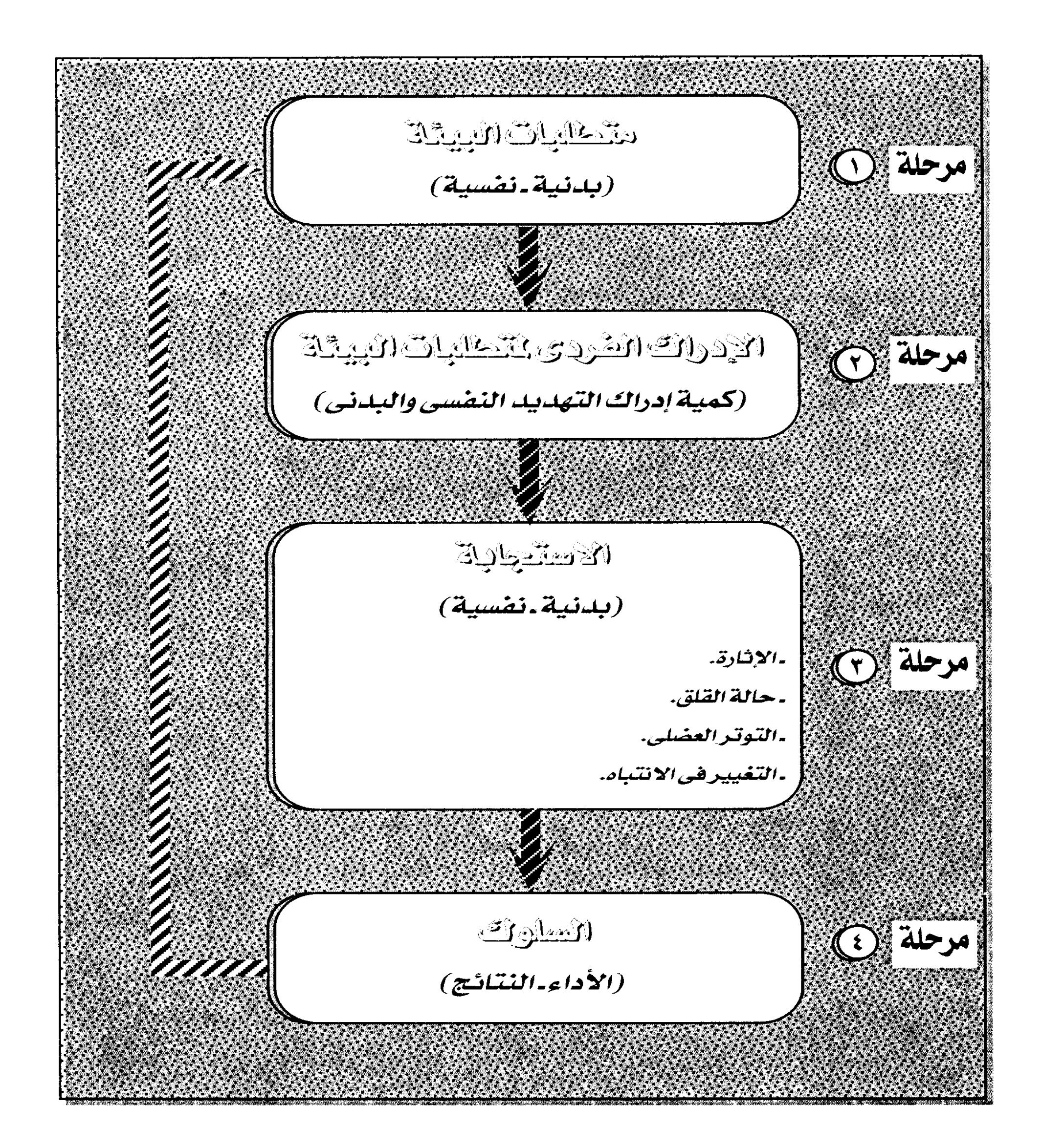
عندما تحدث ماجد عن حالة الضغوط النفسية الشديدة التى يعانى منها، أرجع سبب ذلك إلى مواقف معينة ،ومتطلبات تلك المواقف فى ضوء إدراكه لقدراته ومدى مقدرته على التعامل مع هذه المواقف.

ويعرف الضغط النفسى بمعان متعددة . . فقد يعرف كمتغير بيئى مثل زيادة ضغط الجمهور، وقد يعرف كاستجابة انفعالية لموقف معين مثل الضغط النفسى بعد خبرة فشل فى مسابقة أو مباراة هامة. ويتوقع اختلاف الأفراد فى إدراكهم وتفسيرهم لنفس الموقف، ومثال ذلك قد يدرك لاعب ما حضور عدد كبير من الجمهور على أنه موقف تهديد، بينما لا يرى اللاعب الآخر ذلك؛ لذا من الأهمية أن نتعرف على كيفية إدراك الرياضى للموقف الضاغط.

عرف مك جراث Mc Grath ١٩٧٧ الضغط النفسى بأنه «عدم التوازن الواضح بين المتطلبات (بدنية أو نفسية) والمقدرة على الاستجابة، تحت ظروف عندما يكون الفشل فى الاستجابة لتلك المتطلبات يمثل نتائج هامة».

ووفقا للنموذج البسيط الذى اقترحه مك جراث فإن الضغط النفسى يتكون من مراحل أربعة متداخلة هى على النحو التالى: متطلبات البيئة، إدراك المتطلبات، الاستجابة للضغط، ونتائج السلوك شكل (٧ / ١).

تبدأ المرحلة الأولى لعملية الضغط النفسى عندما يواجه الرياضى موقفا معينا فى الرياضة له متطلبات كأن يتعرض لمواجهة منافس قوى. وتأتى المرحلة الثانية وهى إدراك المتطلبات، بمعنى كيف يدرك الرياضى مواجهة المنافس القوى كمصدر تهديد، بمعنى هل يعتقد أن قدراته أضعف كثيرا من قدرات منافسه. أما المرحلة الثالثة فهى الاستجابة للضغط أى الاستجابة لمتطلبات الموقف، مثل أن يصبح أكثر إثارة وقلقا ومتوترا عضليا، فضلا عن ضعف تركيز الانتباه. وتمثل المرحلة الرابعة نتائج السلوك الفعلى تحت ظروف الضغط النفسى مثل عدم الفوز على المنافس، أو اللوم والعتاب من زملاء الفريق.



شكل (٧ / ١) عملية الضغط النفسى

إن النظر إلى الضغط النفسى باعتباره عملية على النحو السابق له عدة مميزات منها:

١ - أن الضغط النفسى عملية لها مراحل مترابطة ومتداخلة يمكن التعامل معها بشكل فردى.

٢ - تظهر عملية الضغط النفسى أهمية كيف يدرك الشخص الموقف (البيئة)، وليس الموقف (البيئة) وحده، وذلك يعتبر شيئا هاما لأن الرياضيين لا يدركون المواقف والأحداث على نحو مماثل.

٣ - عندما ننظر إلى الضغوط النفسية كعملية يعنى أننا لا نتعامل معها كمظهر انفعالى جيد أو سيء، وإنما نتعامل معها كناتج لأحداث تقود إلى أفعال أو سلوك معين قد يمثل الشكل الإيجابى أو السلبى أو حتى الحيادى وفقا للسلوك الناتج عن استجابة الرياضى.

القلق Anxiety:

اللاعب عادل أوضح للمدرب مشاعر عامة للقلق يعانى منها، يرجع بعضها إلى حالة مؤقتة منها الشعور بالخوف فى التعامل مع موقف معين مثل جرعة تدريب صعبة. أو قد يكون هذا الاضطراب وعدم التأكد والخوف مشاعر أكثر استمرارا وحدوثا فى أوقات كثيرة.

إن مثل هذه المشاعر السابقة تجعل المدرب يدرك أن القلق الذى يعانى منه اللاعب عادل له آثار سلبية تؤثر فى مقدرته على التركيز ويتحمل التأثير على مستويات الطاقة والتعبئة النفسية للاعب.

يعرف سبيلبرجر Splielperger ١٩٧٦ حالة القلق State Anxiety بأنها «حالة انفعالية ذاتية يشعر فيها الفرد بالخوف والتوتر، ويمكن أن تتغير هذه الحالة فى شدتها من وقت إلى آخر» بينما يعرف سمة القلق Traite Anxiety بأنها «استعداد شخصى دائم نسبيا لإدراك مواقف بيئية معينة كمهدد أو ضاغط، والميل للاستجابة لهذه المواقف بمستويات مختلفة لحالات القلق».

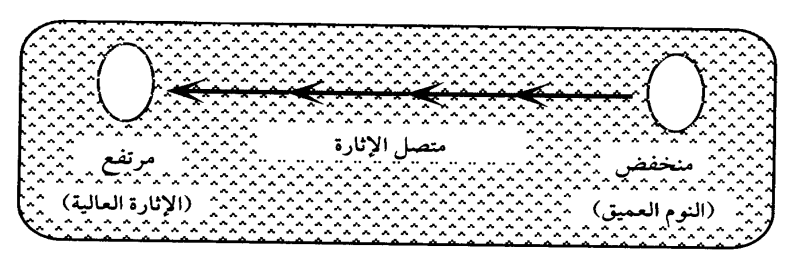
والقلق بشكل عام ينظر له كخاصية سلبية، سواء أظهر الشخص حالة القلق لفترة قصيرة، أو يكون لديه استعداد عام للاستجابة لهذه المواقف (سمة القلق).

هذا، ويميز الباحثون كذلك بين أعراض القلق الجسمى Somatic Anxiety والقلق المعرفى Cognitive Anxiety. ويعنى القلق الجسمى الأعراض البدنيـة المتعددة مثل العرق، زيادة معدل نبض القلب . . بيـنما القلق المعرفى يتـضمن أعراضا نفسـية، مثل الإزعاج، تشتـت الانتباه، عمليات الأفكار السلبية.

الإثارة Arousal:

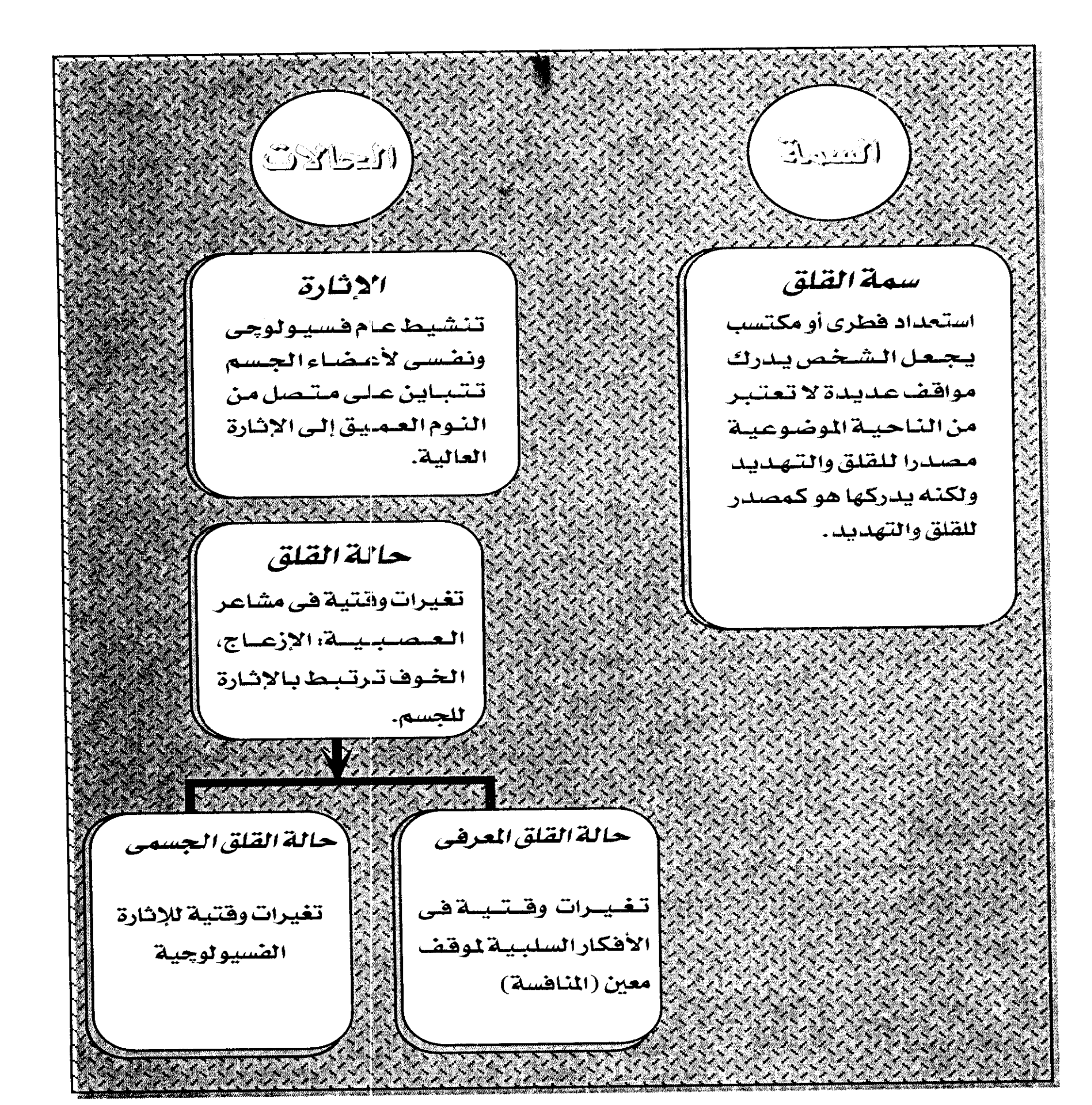
عندما يصف المدرب اللاعب خالدا بأنه «كسلان وبـطيئ» أو «يقظ ومستعد» فإنه يصف مستويات الإثارة والحالة العامة لليقظة والتنشيط.

يعـرف مارتـنز Martens ١٩٩٠ الإثارة بأنها حـالة التنشيط (الإيقاظ) التى تتـباين على متصل بين النوم العميق واليقظة الشديدة شكل (٧ / ٢).



شكل (٧ / ٢) متصل الإثارة (التنشيط)
بين النوم العميق والإثارة الشديدة.

واستخدام مصطلح الإثارة هنا أكـثر من الطاقة النفسية Psychic energy نظرا لأن الإثارة لا تعنى الطاقة النفسيـة أو التنشيط العقلى للشخص فقط، ولكن تعنى التـنشيط الفسيولوجى والسلوكى للشخص كذلك. وبينما ينظر إلى مـصطلح القلق بأنه يتضمن العديد من الجوانب السلبية، فإن الإثارة تعبر عن مفهوم محايد لا يأخذ بعين الاعتبار الجوانب المصاحبة للانفعال، فقد يكون هناك لاعبان لديهما استثارة عالية ،ولكن هناك اختلاف بينهما فى مصادر الاستثارة أحداهما فى حالة انفعالية إيجابية لرغبة الاشتراك فى المسابقة، والآخر فى حالة انفعالية سلبية نتيجـة القلق المرتبط بالمنافسة. ويـوضح الشكل (٧ / ٣) العلاقة المتداخلـة بين الإثارة وسمة القلق وحالة القلق.



شكل (٧ / ٣) العلاقة المتداخلة بين الإثارة
وسمة القلق وحالة القلق

الاحتراق النفسى Burnout:

يشعر اللاعب «أحمد» بالإجهاد الزائد من الناحيتين البدنية والانفعالية، واتضح ذلك فى: فقدان الاهتمام، الطاقة، الحماس، الثقة.. وحالة الإنهاك أو الإجهاد التى يعانى منها اللاعب سببت المزيد من الاستجابات السلبية نحو الآخرين من حيث عدم التعامل والتعاون مع الزملاء فى الفريق أو المدرب... إلخ، إضافة إلى ما سبق فإن اللاعب لديه مشاعر الإنجاز الشخصى المنخفض، انخفاض تقديره لذاته، الفشل وربما الاكتئاب. وقد انعكس ذلك كله فى انخفاض (هبوط) مستوى أدائه فى التدريب أو المنافسة.

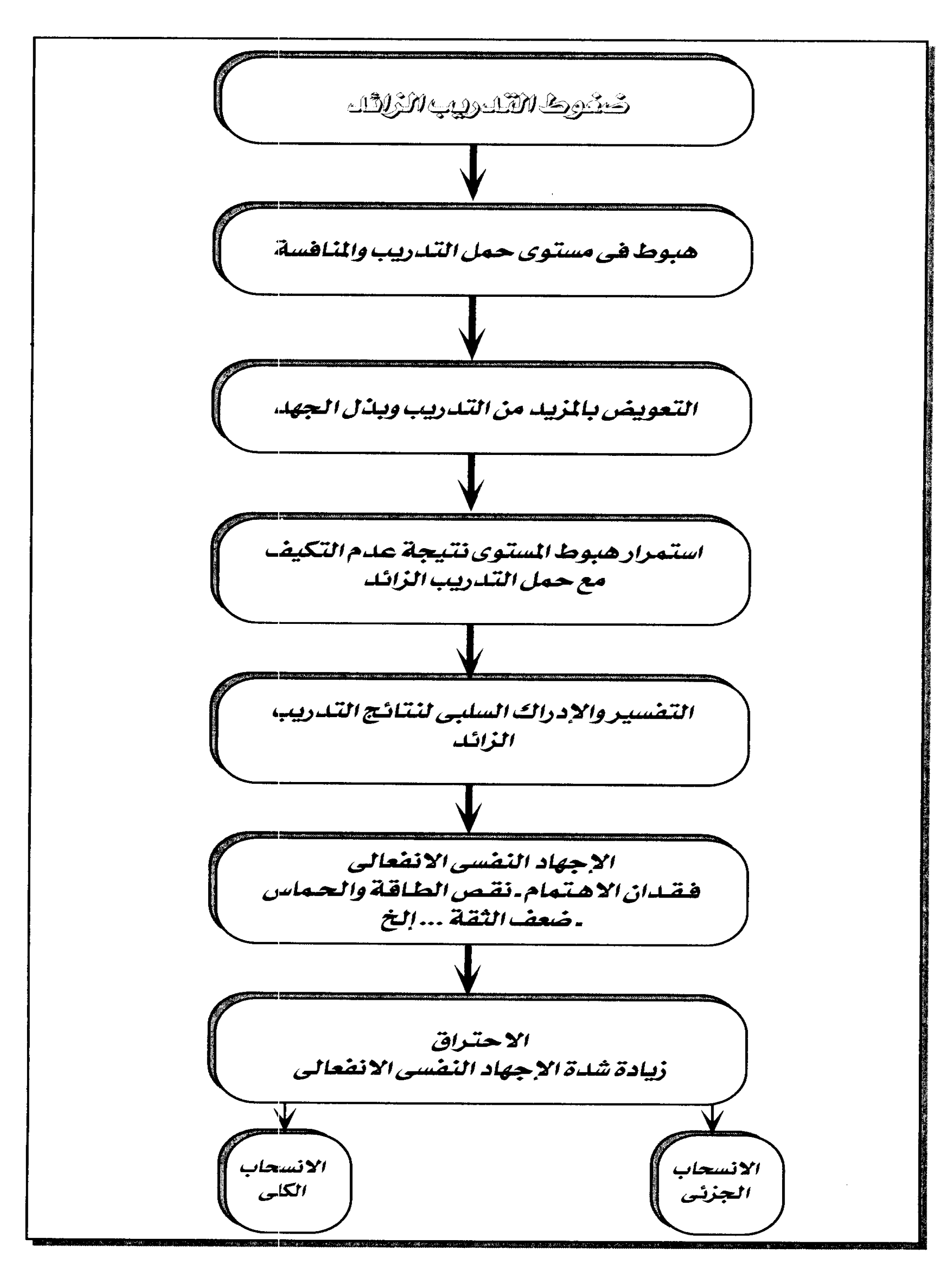
إن شكوى اللاعب من مثل هذه الأغراض النفسية، وخاصة إذا استمرت بشكل مزمن لفترات طويلة تعنى تعرض اللاعب لظاهرة الاحتراق النفسى التى تنتهى بالانسحاب من الرياضة.

يعرف سميث smith ١٩٨٦ الاحتراق Burnout بأنه الإنهاك النفسى الناتج عن بذل المجهود غير الفعال لمواجهة متطلبات التدريب أو المنافسة الشاقة (المكثفة). ويتضمن الاحتراق الانسحاب النفسى، الانفعالى وأحيانا البدنى من النشاط استجابة للضغوط الزائدة أو عدم الرضا.

وفى مجال الرياضة فإن الاحتراق يختلف عن الانسحاب البسيط، إنه يتضمن الإنهاك النفسى والانفعالى. بالطبع هناك أسباب عديدة لانسحاب الرياضيين من المشاركة الرياضية، والاحتراق هو أحد هذه الأسباب.

هذا، وينظر إلى الاحتراق النفسى على أنه يمثل مرحلة متأخرة من سوء تكيف الرياضى مع الضغوط النفسية المرتبطة بالتدريب أو المنافسة الرياضية، وخاصة عندما يعطى الرياضى اهتماما للتفسير السلبى لمسببات هذه الضغوط.

ويوضح الشكل (٧ / ٤) نموذجا مبسطا لتأثير ضغوط التدريب الزائد على حدوث ظاهرة الاحتراق للرياضيين.



شكل (٧ / ٤) تأثير ضغوط التدريب الزائد على الاحتراق النفسى للرياضى.

يعنى التدريب الزائد Over training بأنه حمل التدريب الذى يتميز بارتفاع شدته، ويستمر فترة طويلة. ويصعب على الرياضى التكيف معه مما يؤدى إلى الهبوط فى مستواه فى أداء أحمال التدريب أو المنافسات، إضافة إلى ظهور بعض الأعراض النفسية والفسيولوچية السلبية تتمثل فيما يلى:

١ ـ يحدث هبوط مستوى الرياضى نتيجة ضغوط التدريب الزائد، ويتضح ذلك سواء عند أداء حمل التدريب. . . أو اختبارات الأداء أو المنافسة.

٢ ـ يحدث نتيجة هبوط مستوى الرياضى فى التدريب أو المنافسة أن يطلب المدرب من اللاعب أو أن اللاعب يوجه نفسه نحو الحاجة إلى بذل المزيد من التدريب والجهد أملا فى تطوير مستواه نحو الأفضل. (وربما كان من المناسب أن يواجه المدرب ظاهرة التدريب الزائد بإعطاء فرصة أفضل للراحة بغرض استعادة الشفاء وتجميع الطاقة).

٣ ـ يتوقع نتيجة زيادة الجهد والتدريب ـ الخطوة السابقة ـ أن يؤدى ذلك إلى زيادة ضغوط التدريب الزائد، وزيادة التأثير السلبى وهبوط المستوى نتيجة عدم التكيف مع حمل التدريب الزائد.

٤ ـ يبدأ التدريب الزائد يتحول إلى بداية حدوث ظاهرة الإجهاد النفسى الانفعالى عندما يتبنى الرياضى التفسير السلبى لنتائج التدريب الزائد. . . حيث إن العبء الذى كان موجها أكثر نحو أجهزة الجسم البيولوچية، أصبح الآن موجها لكل من الجانبين الانفعالى والنفسى، ويتضح ذلك عندما يتملك الرياضى مجموعة من الأفكار السلبية مثل: ما قيمة الجهد الذى يبذل ما دام تستحوذ على المستوى لم يتقدم؟ هل هناك قصور فى قدراتى، أم قصور فى طرق التدريب؟.

٥ ـ يتوقع أن يحدث نتيجة التفسير أو الإدراك السلبى لأعراض التدريب الزائد ـ هبوط المستوى، عدم الإحساس بقيمة الجهد، نقص المكافأة والتقدير. . . إلخ ـ ظهور أعراض الإجهاد الانفعالى النفسى متمثلا فى بعض الاستجابات النفسية السلبية مثل: فقدان الاهتمام، نقص الطاقة والحماس، ضعف الثقة فى النفس، الاتصال السلبى مع المدرب وزملاء الفريق، الإحباط، زيادة القلق والخوف من الفشل. . . إلخ.

٦ ـ عندما تستمر الحالة السابقة فترة طويلة تعنى أن الرياضى أكثر عرضة لظاهرة الاحتراق النفسى، حيث تزداد الإدراكات السلبية شدة، ويتخذ الرياضى قرار الانسحاب.

هذا، ويتوقع نتيجة حدوث ظاهرة الاحتراق الانسحاب الكلى من الرياضة أو الانسحاب الجزئى. ويعنى الانسحاب الجزئى انتقال الرياضى إلى رياضة أخرى... أو الاستمرار فى ممارسة الرياضة استجابة للضغوط الخارجية (المدرب، الكافأة، المكانة الاجتماعية، ... إلخ) ولكنه يكون أقل حماسا، وطاقة وعطاء، وأكثر عرضة للمشكلات النفسية أو حدوث الإصابة.

أما الانسحاب الكلى يعنى أن يترك الرياضة كليا ويعتبرها خبرة سلبية ومصدرا للتوتر والإحباط والفشل وفقدان الثقة فى النفس وعدم الحصول على التقدير أو المكافأة من الآخرين، فيترك الرياضة غير آسف وربما يبحث عن نشاط آخر بديل غير الرياضة، أو ربما تستمر الآثار السلبية للضغوط الانفعالية والنفسية وتؤثر سلبيا فى مجالات أخرى لحياة الرياضى.



أهم أعراض الأجهاد النفسى الانفعالى للاعب: فقدان الاهتمام، نقص الطاقة والحماس، ضعف الثقة فى النفس، الاتصال السلبى مع المدرب وزملاء الفريق... الأحباط... إلخ.



«هناك العـديد من المصطلحـات قد يسـتـخدمها الريـاضيون للتـعبير عـن معان متـقاربة للضغوط النفـسية. نستعرض فيمـا يلى نماذج لتلك المصطلحات، والمطلـوب أن تضع تعريفا مناسبا لكل مصطلح.. وأن توضحه من خلال مثال تطبيقى»:

(أ) الضغط النفسى Stress:

....

....

....

(المثال)

....

....

....

(ب) حالة القلق State Anxiety:

....

....

....

(المثال)

....

....

....

(جـ) سمة القلق Traite Anxiety:

....

....

....

(المثال)

....

....

....

(د) الإثارة Arousal:

....

....

....

(المثال)

....

....

....

(هـ) التدريب الزائد Over training:

....

....

....

(المثال)

....

....

....

(و) الاحتراق النفسى Burnout:

....

....

....

(المثال)

....

....

....

تمرين
٢

قارن بين أهم أعراض القلق الجسمى والقلق المعرفى التى تواجه اللاعب قبل المنافسة .

أعراض القلق الجسمى **Somatic Anxiety**	*أعراض القلق المعرفى* **Cognative Anxiety**
....	....
....	....
....	....
....	....
....	....



«وفقا للنموذج الذى اقترحه «ملك جراث Mc Grath» لعملية الضغوط النفسية، فإن هناك مراحل أربعا متداخلة. . . اذكرها مع مثال تطبيقى فى رياضتك».

المرحلة (١):

....

....

....

....

المرحلة (٢):

....

....

....

....

المرحلة (٣):

....

....

....

....

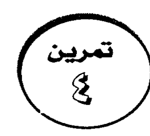
المرحلة (٤):

....

....

....

....



«ينظر إلى الاحتراق النفسى على أنه المرحلة المتأخرة من عدم التكيف البدنى والنفسى للرياضى نتيجة التدريب الزائد».

اشرح ذلك فى ضوء مثال تطبيقى فى رياضتك التخصصية.

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

أسباب الضغوط النفسية :

سبق أن عرفنا الضغوط بأنها تحدث عندما يكون هناك عدم التوازن الواضح بين ما تدرك أنه مطلوب منك من البيئة وبين ما تدركه نحو قدراتك. إذ أن الضغوط تتضمن ثلاثة عناصر، وهى: البيئة، والإدراك، واستجاباتك لذلك فى شكل الاستثارة التى تعتبر نوعا من تنشيط العقل والجسم.

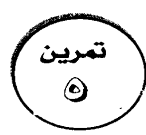
عندما يواجه أحد اللاعبين خبرة الضغوط، فإنه يحاول اكتشاف السبب، وعادة يوجه اللوم للبيئة فنجده يقول: «المدرب ضغط على كثيرا» أو «عندما شاهدت جمهورا كبيرا شعرت بالخوف الشديد»، تلك أمثلة لتفسير أسباب الضغوط على أساس البيئة. نحن نميل إلى توجيه اللوم للأحداث فى بيئتنا لتفسير أسباب الضغوط. ويصبح ذلك عملية آلية لطريقة التفكير لتفسير الضغوط وذلك يعتبر خطأ كبيرا.

إن هناك عنصرا هاما لتفسير أسباب الضغوط النفسية غير البيئة، وهى كيفية إدراكنا للأحداث . فعندما يرى أحد اللاعبين الإستاد الرياضى ممتلئا بالجمهور قد يقول: «أنها فرصة عظيمة بالنسبة لى أن أظهر براعتى وإتقان الأداء أمام هذا الجمع الكبير من الناس». بينما لاعب آخر قد يقول: «كم هو سيء إذا أخطأت أمام هذا الجمهور الوفير». إنه نفس الإستاد الرياضى الممتلىء بالجمهور، ولكن بينما أحد اللاعبين أدرك هذا الموقف (البيئة) بشكل إيجابى، فإن اللاعب الآخر أدرك ذلك على نحو سلبى.

أما العنصر الثالث للضغوط النفسية هو استجابة الأفراد للبيئة فى شكل استثارة تلك التى تمثل بعد الشدة للسلوك، واستخدام الاستثارة هنا بمعنى حالة التنشيط الفسيولوجى والسلوكى للشخص. ويوضح الجدول (٧ / ١) ملخصا للعديد من التغيرات الفسيولوجية والنفسية والسلوكية التى تحدث لدى الأشخاص عندما يواجهون مواقف ضاغطة. وعندما يكون هدفنا هو فهم كيف نتحكم فى الضغوط النفسية، فإنه من الأهمية أن نأخذ فى الاعتبار جميع هذه الأعراض للضغوط النفسية.

جدول (٧ / ١) التغيرات الفسيولوجية والنفسية والسلوكية الشائعة عند زيادة الاستثارة الناتجة عن الضغط النفسي

التغيرات الفسيولوجية	التغيرات النفسية	التغيرات السلوكية
* زيادة نبضات القلب.	* الإزعاج (الهم)	* التحدث بسرعة.
* زيادة ضغط الدم.	* الشعور بالارتباك.	* قضم الأظافر.
* زيادةإفراز العرق.	* عدم القدرة على اتخاذ القرار.	* النقر بالقدم.
* زيادة نشاط الموجات المخية.	* الشعور بالاضطراب.	* انتفاض العضلات.
* زيادة تمدد بؤبؤ العين.	* عدم القدرة على التركيز.	* الحركات المفاجئة غير الإرادية.
* زيادة معدل التنفس.	* عدم القدرة على توجيه الانتباه.	* عبوس الوجه.
* نقص انسياب الدم فى الجلد.	* فقدان السيطرة والتحكم.	* فتح العينين وإغماضهما على نحو لا إرادى.
* زيادة التوتر العضلى.	* الشعور بالاغتراب.	* التثاؤب.
* زيادة استهلاك الأكسچين.	* ضيق مجال الانتباه.	* الارتجاف (الارتعاش).
* زيادة سكر الدم.		* تقطع الصوت.
* جفاف الحلق.		
* تكرار التبول.		
* زيادة إفراز الأدرينالين.		

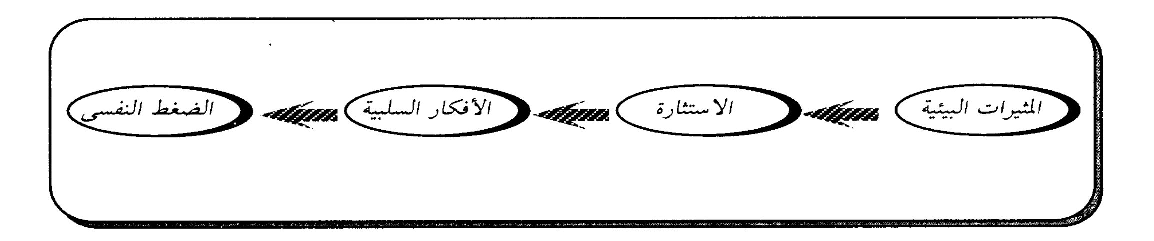


يهدف هذا التمرين إلى تشجيعك على أن يصبح لديك وعى أكثر لردود أفعالك نحو الضغوط النفسية . . . والمطلوب أن تسجل فى الفراغ التالى أهم التعبيرات الفسيولوچية والنفسية والسلوكية التى تميز ردود أفعالك عندما تواجه المواقف الضاغطة .

التعبيرات الفسيولوچية	*التعبيرات النفسية*	*التعبيرات السلوكية*

إن تحديد الضغوط النفسية تظهر أنها تحدث نتيجة لأفكار السلبية، والتغيرات فى الاستثارة عند الاستجابة لمثيرات البيئة (الموقف). وهناك نموذجان للضغوط النفسية من منطلق أيهما يحدث قبل الآخر، هل الأفكار السلبية أم التغيرات فى الاستثارة، ويمكن توضيحهما على النحو التالى:

النموذج الأول (الاستثارة تسبق الأفكار السلبية):



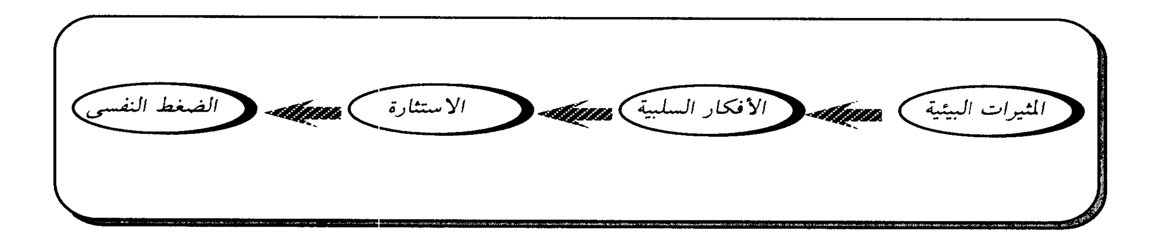
(مثال):

ذهبت للاشتراك فى إحدى المسابقات، وعند وصولك إلى غرفة تغيير الملابس شعرت فجأة بزيادة التوتر العضلى تمثلت فى: برودة الأطراف، اضطرابات فى المعدة، الانشغال ببعض الأفكار السابقة (الاستثارة) فإنك تبدأ فى تفسير هذه المشاعر بأن تتذكر لماذا تشعر بهذه الأعراض النفسية فى تلك اللحظات التى تسبق المسابقة (الأفكار).

التعليق:

لاحظ فى المثال السابق أن زيادة الاستثارة ليست نتيجة المثيرات البيئية ذاتها (غرفة الملابس)، حيث إن غرفة الملابس لا تمثل تهديدا بالنسبة لك، ولكن الذى حدث أن هناك ارتباطا قويا بين زيادة الاستثارة وذهابك لهذا المكان. أى أن مثيرات البيئة (غرفة الملابس) تثير الاستثارة بشكل تلقائى. وهى فى المثال السابق تحدث الاستثارة أولا وتأتى الأفكار السلبية بعد حدوثها.

النموذج الثانى (الأفكار السلبية تسبق الاستثارة):



(مثال):

قبل المباراة بلحظات شاهدت منافسك يؤدى الإحماء (المثير البيئى). فـفكرت أنه من المستحيل أن تهزمه، وتخيلت الآثار السلبية التى تحدث لك أمام الجمهور الكبير نتيجة هزيمتك (الأفكار السلبية)، ثم بدأت تشعر بزيادة سرعة نبضات القلب، وارتعاش الركبتين، وتوتر عضلات الرقبة وأعلى الظهر (الاستثارة).

التعليق:

يلاحظ فى المثال السابق أن الأفكار السلبية تسبق زيادة الاستثارة. أى أنك فكرت فى قوة المنافس وضعف مقدرتك فى تحقيق الفوز، وفكرت فى النتائج السلبية المترتبة على هزيمتك وحدث نتيجة ذلك زيادة درجة الاستثارة ممثلة فى زيادة سرعة نبضات القلب، وتوتر العضلات... إلخ... ويتوقع أن يكون النموذج الثانى (الأفكار السلبية تسبق الاستثارة) هو الأكثر انتشارا فى الرياضة.

والخلاصة، يبدو أن البيئة ذاتها هى سبب حدوث الضغط النفسى، ولكن الأهم والأكثر تأثيرا هو كيف تفسر البيئة أو كيف تدرك البيئة، وذلك هو ما يجعلها مصدرا للتهديد والضغط النفسى. وذلك لا ينفى وجود ظروف بيئية تمثل مصدرا للضغط النفسى أكثر من غيرها، ولكن يتوقف ذلك أيضا على الإدراك والتفسير السلبى لذلك الموقف.



يهدف هذا التمرين إلى مساعدتك على أن يكون لديك وعى أكثر بالنموذجين الشائعين عن كيف تحدث الضغوط النفسية. . . هل الاستثارة تسبق الأفكار السلبية؟ أم أن الأفكار السلبية هى التى تسبق الاستثارة؟.

التعليمات:

اكتب ثلاثة مواقف شعرت خلالها بالضغوط النفسية... ثم أجب عن الأسئلة المرتبطة بالموقف:

الموقف (١):

....

....

....

....

....

(أ) ما هى الأفكار السلبية المتضمنة فى الموقف.

....

....

(ب) هل حدثت قبل شعورك بالاستثارة أم بعده؟

....

....

(جـ) ما هو النموذج الأفضل لهذا الموقف؟

....

....

الموقف (٢):

....

....

....

....

....

(أ) ما هى الأفكار السلبية المتضمنة فى الموقف؟

....

....

(ب) هل حدثت قبل شعورك بالاستثارة أم بعده؟

....

....

(جـ) ما هو النموذج الأفضل لهذا الموقف؟

....

....

الموقف (٣):

....

....

....

....

....

(أ) ما هى الأفكار السلبية المتضمنة فى الموقف.

....

....

(ب) هل حدثت قبل شعورك بالاستثارة أم بعده؟

....

....

(جـ) ما هو النموذج الأفضل لهذا الموقف؟

....

....

تعليق على تمرين (٣):

إذا كنت مثل معظم النـاس، فإن موقفين من الثلاثة على الأقل يتبـعان النموذج الثانى. وعندئذ من الأهمـية أن تعطى اهتمـاما للأساليب المعـرفية لإدارة الضغوط الموضـحة فى هذا الفصل.

أساليب التحكم فى الضغوط Stress Management Techniques:

هناك العديد من الطرق والأساليب التى تستخدم لمواجهة الضغوط للرياضيين، من ذلك على سبيل المثال التدليك، الاستماع إلى أشرطة موسيقية معينة، الرقود فى حوض ممتلىء بالماء الدافىء، التأمل، التدريب الذاتى، الإيحاء، التصور العقلى . . . إلخ.

ونحاول فى هذا الجزء أن نجيب على بعض التسـاؤلات التى تساعد المدرب فى استخدام أساليب التحكم فى الضغوط، من هذه التساؤلات:

- ما هو أفضل الأساليب (الطرق) لمساعدة الرياضيين على التحكم فى الضغوط؟.
- ما هو الأسلوب المناسب لتعليم الرياضيين؟.
- ما هو الأسلوب الأفضل وفقا لأنواع الضغوط؟.

وبشكل عام يمكن تصنيف أساليب التحكم فى الضغوط إلى أنواع ثلاثة على النحو التالى: شكل (٧ / ٤).

التحكم فى البيئة الرياضية:

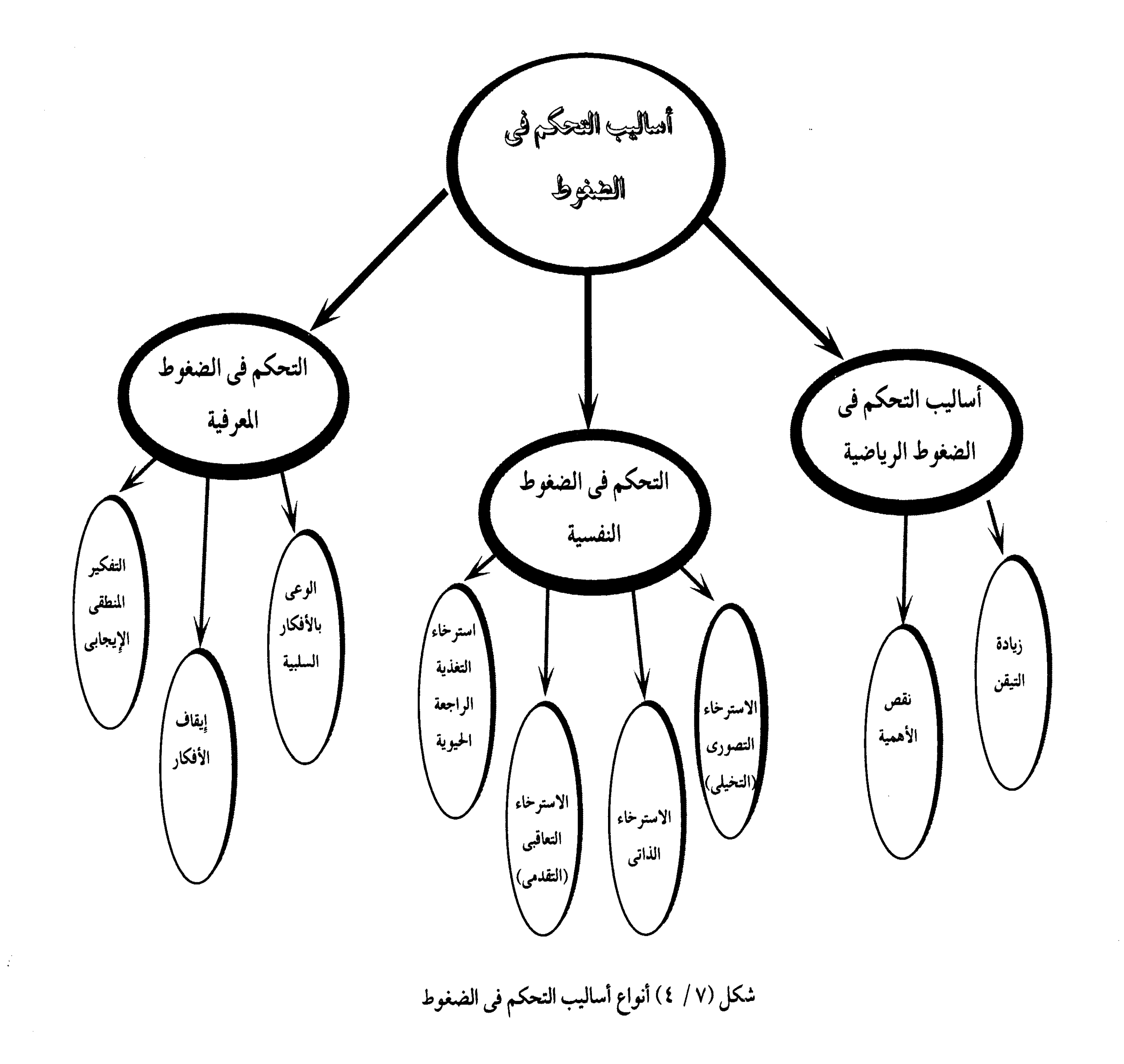
- زيادة التيقن.
- نقص الأهمية.

التحكم فى الضغوط الجسمية:

- الاسترخاء التصورى (التخيلى).
- الاسترخاء الذاتى.
- الاسترخاء التعاقبى (التقدمى - التدريجى).
- استرخاء التغذية الراجعة الحيوية.

التحكم فى الضغوط المعرفية:

- الوعى بالأفكار السلبية.
- إيقاف الأفكار.
- التفكير المنطقى.



شكل (٧ / ٤) أنواع أساليب التحكم فى الضغوط

ما هى عناصر البيـئة التى تزيد من خبرة الضغوط للرياضيين، ومـا الذى نستطيع عمله لتغييـر كل من البيئة المادية والاجتمـاعية؟ يمكن الإجابة على هذه التســاؤلات عندما نأخذ فى الاعتبار أسباب الضغوط بأنها عادة تحدث عندما يكون الرياضيون غير متأكدين (متيقنين) أنهم قادرون على عمل مـا هو متوقع منهم، وعندما تكون النـتائج تمثل أهمية كبيرة بـالنسبة لهم؛ لذلك فإن السيطرة والتحكم تتطلب أمرين هما زيادة درجة التيقن مقابل نقص درجة الأهمية.

زيادة درجة التيقن Increacing - Certainty:

يبين الجدول (٧ / ٢) قائمة بعض مصادر نقص التيـقن ،وأفكار مقترحة لمواجهتها وهذه الأفكار المتضمنة فى الجـدول على سبيل المثال فقط بغرض أن يستنيـر تفكيرك فى تحديد المزيد من الأسباب التى تجـعل الرياضى غير متأكد أو مـتيقن، وماذا تفعل لتـقليل ذلك. حيث إن ذلك يساعدك على التحكم والسيطرة على ظروف البيئة بنجاح.

هناك بعض مصـادر عدم التأكد (التيـقن) متضمنة فى الـرياضة على سبيل المثـال نتائج المنافسة تجعل الرياضة مصدرا للتحدى والمتـعة، ولا نستطيع - بل ولا ينبغى - التخلص منها، ولكن من ناحية أخرى يمكن مساعدة الرياضيين علـى تطوير قدراتهم ومهاراتهم النفسية بشكل مناسب لتحقيق أفضل أداء فى ظروف المنافسة.

نقص درجة الأهمية Reducing - Importance:

سبب آخر للـضغوط هو مدى أهميـة نتائج المسابقة للـرياضى. ويبين الجدول (٧ / ٣) بعض الأمـثلة للأشياء الـتى تجعل المسابـقات أكثر أهمـية، وما يمكن عـمله لنقص الأهمـية للرياضيين الذين يعانون من خبرة الضغوط الشديـدة، وأحد الجوانب الهامة للتحكم فى البيئة هو محاولة تعـديل ردود أفعال الأشخاص المهتـمين بالرياضى، فعلى سبـيل المثال إقناع الآباء بعدم التركيز الزائد على المكسب لأبنائهم.

إنه من الأهمية عندما تتعرف على رياضى يعانى من الضغوط الزائدة، اسأل نفسك أولا ماذا تستطيع أن تغـير فى البيئة لنقص عدم التأكـد أو أهمية النتائج. وعندما يتم التـغيير تبدأ الخطوات التالية لأساليب الاسترخاء الجسمى والمعرفى.

جدول (٧ / ٢) بعض مصادر نقص التيقن (التأكد)، والأفكار المقترحة للتغلب عليها للتحكم في ضغوط البيئة الرياضية.

أفكار مقترحة لزيادة التيقن والتحكم فى ضغوط البيئة الرياضية	مصادر نقص التيقن
* اجعل اللاعبين يعرفون جيدا قبل المباراة وبفترة كافية هل يشتركون فى اللعب أم لا.	* انتظار إعلان التشكيل النهائى لاشتراك اللاعبين حتى اللاحظات القليلة التى تسبق المباراة.
* ساعد اللاعبين على أن يتعرفوا منك على ما هو مطلوب منهم وما هى نقاط القوة التى يتميزون بها وما جوانب الضعف التى تحتاج إلى تطوير.	* عدم معرفة اللاعبين مستوياتهم فى الفريق فى ضوء مستوى أدائهم أو توقعاتك كمدرب لمستواهم.
* تقديم رسائل واضحة، إذا كان لديك توقع مختلف عن سلوك الرياضى.	* تقديم رسالة غامضة غير لفظية، تفسر بشكل عام على نحو سلبى، ولا تقدم بوضوح أسباب عدم موافقتك.
* يجب أن تكون متسقا فيما تقول أو تفعل. وذلك لا يعنى أن تتصرف بنفس الطريقة مع كل لاعب، ولكن أن تتصرف على النحو الذى يتواءم مع فلسفتك فى التعامل مع اللاعبين.	* تناقض السلوك فى التعامل مع اللاعبين، مثل أن تقول شيئا ولا تفعله. أو تخبرهم بشيء اليوم وتعمل عكسه غدا.
* تجنب استخدام النقد السلبى، وخاصة الموجه نحو قيمة وتقدير ومفهوم الذات للاعب. أو أن يقتصر النقد على سلوك محدد.	* التقييم أو التعليقات السلبية للاعب من قبل المدرب، زملائه، الجمهور مما يمثل تهديدا بقيمة الذات للاعب.
* يتاح للاعبين معرفة خصائص الفريق المنافس ومواطن القوة أو الضعف التى يتميز بها من خلال أشرطة الفيديو للمباريات السابقة.	* عدم معرفة اللاعبين خصائص الفريق أو اللاعب المنافس.
* يجب أن يتاح للاعبين التعود على الأماكن، والأدوات والأجهزة والظروف المناخية التى يتوقع أن تقام فيها المنافسة. كما ينصح أن يخصص لكل لاعب نظام روتينى مستقر قبل المنافسة من حيث النوم - التغذية - الوصول إلى مكان المنافسة، الإحماء.	* عدم معرفة اللاعبين بالأماكن والأدوات والأجهزة والظروف المناخية التى يتوقع أن تقام فيها المنافسة.

جدول (٧ / ٣) بعض مصادر زيادة الأهمية، والأفكار المقترحة للتقليل من أهمية التحكم فى ضغوط البيئة الرياضية.

مصادر الأهمية	أفكار مقترحة لنقص درجة الأهمية والتحكم فى ضغوط البيئة الرياضية
* تقديم الآباء المكافآت المالية لأطفالهم عند المكسب أو إنجاز مستويات أداء معينة.	* يطلب من الآباء التوقف عن عمل ذلك، موضحا أنك تعتقد أن ذلك يزيد من مصادر الضغوط على الرياضى.
* حضور أناس مهمين مثل الآباء أو الأصدقاء يجعل النتائج أكثر أهمية.	* يطلب من الأشخاص عدم الحضور لمشاهدة التمرين أو المباريات حتى يحسن اللاعب من مهاراته ويكتسب المزيد من الثقة فى النفس... كما يجب أن توضح لهم الهدف فى طلب ذلك.
* اهتمام بعض اللاعبين بالحصول على التقدير والاحترام من المدرب ويخافون فقدان ذلك عند هبوط أو ضعف مستوى أدائهم.	* اشرح لهؤلاء اللاعبين أنك تقدرهم وتحترمهم كأشخاص لهم قيمتهم بصرف النظر عن النتائج أو إجادة اللعب... واحرص على أن يكون سلوكك معهم يتمشى مع ذلك الاعتقاد.
* يطلب من اللاعبين تحقيق أهداف غير الواقعية تزيد عن قدراتهم.	* يقترح وضع أهداف أداء (شخصية) فى حدود قدرات اللاعب يمكن تحقيقها... وأن يتم تقييم مستوى اللاعب فى ضوء هذه الأهداف. كذلك يجب أن يؤخذ فى الاعتبار الجهد والكفاح الذى يبذله اللاعب من أجل تحقيق الأهداف الشخصية الخاصة به عند تقييم مستوى أدائه.



«أن تعرف تغير البيئة الرياضية لنقص الضغوط، تلك الخطوة الأولى فى أى برنامج للتحكم فى الضغوط. ويعتبر كل من درجة التيقن ودرجة الأهمية: العنصرين الأكثر أهمية لأنهما يرتبطان بالإدراك الذى يفيد فى تفسير الموقف».

التعليمات:

الآن وبعد معرفتك ببعض الاقتراحات لزيادة التيقن ونقص الأهمية للبيئة الرياضية مدخل لمواجهة الضغوط. المطلوب منك أن تذكر ثلاثة مصادر لنقص التيقن، ثلاثة مصادر لزيادة الأهمية، والأساليب المقترحة لمواجهة كل منها فى رياضتك.

أسباب نقص التيقن:

١ - ....

٢ - ....

٣ - ....

أساليب زيادة التيقن:

١ - ....

٢ - ....

٣ - ....

أسباب زيادة الأهمية:

١ - ....

٢ - ....

٣ - ....

أساليب نقص الأهمية:

١ - ....

٢ - ....

٣ - ....

التعليق على تمرين (٧):

ما تعرفت عـليه هو بعض من أسباب الضـغوط، والطرق المقترحة لنقـص الضغوط من خلال التحكـم فى البيئة الرياضـية، فلا تنتظر أن تحدث مـثل هذه المواقف البيئيـة الضاغطة، ولكن احـرص على استخـدام مثل هذه الأفكار المقـترحة لزيادة درجـة التيقن ونـقص درجة الأهمية للمنافسة الرياضية.

التحكم فى الضغوط الجسمية Somatic Stress Management:

تهدف أساليب التحكم فى الضغوط الجسمية إلى المساعدة فى نقص الإثارة أو التوتر فى الجسم. إن الشكوى الجسمية أو البدنية الأكثر شيوعا لدى الرياضيين هى التعبير عن عدم مقدرتهم على الاسترخاء لأن عضلاتهم متوترة، وذلك يعوق أداء مهاراتهم الرياضية على النحو الجيد. ومراجعتك للجدول (٧ / ١) فى هذا الفصل يوضح أنواعا من الأعراض (الجسمية / البدنية) لضغوط خاصة فى العمودين الأول والثالث بالجدول.

عندما تريد تعليم الرياضيين الأساليب الجسمية للتحكم فى الضغوط باستخدام الاسترخاء الجسمى (أو الاسترخاء العضلي كما يفضل البعض تسميته)، يراعى أن تبدأ بالسؤال: هل سبق لأحدهم ممارسة نوع معين من أساليب الاسترخاء، وإذا كانت الإجابة بنعم وأنه سعيد باستخدام هذا الأسلوب، عندئذ يفضل أن يستمر فى ذلك على أن يطلب منه المزيد من الممارسة المنتظمة فى إطار برنامج تدريب المهارات النفسية.

أما إذا كان الرياضى لديه رغبة فى استخدام أنواع بديلة عندئذ يفضل تعليمه أساليب متعددة مع التركيز على ضرورة أن يختار الأسلوب المناسب له، وهنا يراعى أن تبدأ بالأسلوب الأسهل للاسترخاء الجسمى، ثم تقدم الأساليب الأكثر تقدما. ودعهم يعرفون أن هناك أساليب متعددة، وأن هناك فروقا بينهم فى تفضيل أسلوب عن الآخر.

وفيما يلى تقديم لأربعة أساليب للاسترخاء الجسمى (البدنى)، وهى الأكثر شيوعا، كما أنها متدرجة من حيث درجة الصعوبة. وتشير الخبرات العملية إلى أن حوالى ٩٠٪ من الرياضيين يرون أن الطريقتين الأولى والثانية هما الأكثر فاعلية. وفيما يلى استعراض تفصيلى لتلك الأساليب:

- الاسترخاء التصورى (التخيلى).
- الاسترخاء الذاتى.
- الاسترخاء التعاقبى (التقدمى - التدريجى).

الاسترخاء التصورى (التخيلى) Imagery Relaxation:

الفكرة الرئيسية لاستخدام أسلوب أو طريقة الاسترخاء التصورى هى: «إذا لم تستطع أن تغير البيئة الحقيقية (الواقعية)، فحاول أن تغير من البيئة الموجودة فى عقلك». إن المقدرة على عمل ذلك تمثل شيئا مدهشا ومفيدا. وبالرغم من ذلك فإنه نادرا ما تستخدم.

وتعتمد هذه الطريقة على تصور (تخيل) اللاعب نفسه فى بيئة أو مكان حيث الشعور دائما بالاسترخاء التام والراحة الكاملة. من ذلك على سبيل المثال الرقود على شاطىء حيث أشعة الشمس الدافئة، والنسيم العليل، وموج البحر الهادئ... إلخ.

نموذج تطبيقى «الاسترخاء التصورى»:

- اختيار مكان هادىء ومريح.
- اليقظة مع عدم الإثارة العالية المبالغ فيها حول بعض الأحداث الراهنة، أو الشعور بالتعب الزائد.
- اتخاذ أحد الأوضاع المريحة، ويفضل الرقود على الأرض، الذراعان جانبا، القدمان غير متقاطعين، غلق العينين.
- الاتجاهات الإيجابية نحو هذا النوع من التدريبات النفسية.

الآن اطلب من اللاعبين التفكير فى أماكن محببة للاسترخاء (بعض الأماكن التى تنمى الشعور بالراحة والأمان)... اترك لهم دقائق قليلة لعمل ذلك... الآن اطلب منهم الاسترخاء التام، الشهيق العميق والزفير البطيئ.. اطلب منهم أن يتركوا التوتر يخرج من عضلاتهم، الشهيق العميق والزفير البطيئ.. الآن أجعلهم يتخيلون أنفسهم فى هذا المكان. اطلب منهم تخيل أنفسهم يعيشون الموقف وليس مجرد الصورة... يشعرون بالاستماع للأصوات، استنشاق الهواء، الإحساس بالرمل... إلخ.

كلما استطاع اللاعب وضع نفسه فى هذا المكان من خلال التخيل - تحقق استرخاء أفضل. ويجب أن يمارس اللاعب التخيل لهذا المكان بمفرده حتى يستطيع استحضار هذا المكان فى عقله بسرعة ووضوح. وينصح بالاستمرار فى الممارسة خلال الحياة اليومية عند مواجهة الضغوط البسيطة والتدرج عند مواجهة الضغوط الأكثر صعوبة فى المواقف الرياضية أو غير الرياضية.



التعليمات:

اختر أسلوب الاسترخـاء التخيلى كأحد أساليب الاسـترخاء الجسمى. وضح رأيك فى تلك الخـبرة من خـلال الإجابة على الـتساؤلات من ١ ـ ٤. ثـم تول تعليم (تـدريس) هذا الأسلوب لشخص آخر، وأجب عن التساؤلات من ٥ ـ ٨.

(أ) رأيك وردود أفعالك لممارستك خبرة الاسترخاء التخيلى:

ـ صف الصورة التى تخيلتها لتحقيق الاسترخاء:

....

....

....

ـ ما هى الفترة الزمنية التى استغرقتها جلسة الاسترخاء التخيلى؟

....

ـ ما هو تقييم درجة شعورك بالاسترخاء عند بداية جلسة التمرين؟ وعند نهاية جلسة التمرين؟.

....

الاسترخاء / الجلسة	*التوتر التام*									*الاسترخاء التام*
بداية جلسة التمرين	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
نهاية جلسة التمرين	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠

٤ ـ ما هو تعليقك على جلسة الاسترخاء؟

....

....

....

....

(أ) رأيك وردود فعلك لتعليم الاسترخاء التخيلى للآخرين:

- من هو الشخص الذى علمته الاسترخاء التخيلى؟

....

- أكتب الإجراءات الرئيسية التى استخدمتها؟

....

....

....

....

....

....

- كيف تمت الجلسة بنجاح؟ وهل تعلم هذا الشخص القدرة على الاسترخاء؟ وضح ذلك بتعليقات محددة ومختصرة كلما أمكنك؟

....

....

- اذكر أى اقتراحات ترى أنها مفيدة فى تحسين طريقتك لتعليم هذه المهارة؟

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

الاسترخاء الذاتى Self - Directed Relaxation:

يعتبر الاسترخاء الذاتى اختصارا للتدريب الاسترخائى التعاقبى (التقدمى). وهى طريقة يسهل استخدامها. بداية توجه التعليمات للاعبين باسترخاء مجموعات عضلات الجسم مع التركيز على التنفس البطىء السهل وتخيل التوتر يغادر الجسم. وبعد جلسات قليلة تحت إشرافك يطلب من اللاعبين ممارسة الاسترخاء بمفردهم. وإذا واجههم بعض الصعوبات للأداء دون توجيهاتك، يمكنك عمل شريط تسجيل يتضمن التعليمات، أو إعطاؤهم التعليمات مكتوبة بحيث يقوم كل لاعب بعمل شريط التسجيل الخاص به.

و الهدف من الاسترخاء الذاتى هو أن يصبح اللاعب لديه المقدرة على النقص التدريجى للزمن المطلوب لتحقيق الاسترخاء الكامل للجسم ككل. وعند المراحل الأولى للتدريب على هذا الأسلوب يحتاج اللاعب إلى حوالى عشر دقائق لمسايرة التعليمات الخاصة بذلك، ولكن مع التمرين واستمرار الممارسة يستطيع أن يحقق فى زمن أقل (ربما ثوان قليلة أو لحظات) الاسترخاء التام للجسم ككل.

ونقدم فيما يلى نموذجا تطبيقيا لاستخدام الاسترخاء الذاتى فى إحدى الجلسات مع اللاعبين. مع ملاحظة ضرورة مراعاة خطوات الإعداد التى سبق شرحها فى الاسترخاء التصور التخيلى من حيث؛ «اختيار المكان الهادىء المريح، اليقظة دون الإثارة العالية المبالغ فيها، الرقود فى وضع مريح، الاتجاهات الإيجابية نحو هذا النوع من التدريبات النفسية». كما ينصح عند قراءة التعليمات على اللاعبين التحدث ببطء وهدوء، وأن تتوقف فى اللحظات الملائمة. كذلك مساعدة اللاعبين فى التركيز على العضلات والشعور بالاسترخاء.

وتجدر الإشارة إلى أن أسلوب الاسترخاء الذاتى يكون تأثيره مفيدا بالنسبة للاعب الذى يستطيع الاحتفاظ بالانتباه مركزا على المجموعات العضلية، ويستطيع تحويل الانتباه عندما يوجه العمل لذلك. أما إذا كان اللاعب يواجه بعض الصعوبات فى تركيز الانتباه وتحويل الانتباه إلى المجموعات العضلية للجسم، فإنه يفضل أن يستخدم معه الاسترخاء التعاقبى (التقدمى) الذى سوف يتم شرحه فيما بعد.

نموذج تطبيقى «الاسترخاء الذاتى»:

خذ شهيقا عميقا وزفيرا ببطء . . فكر فى الاسترخاء (توقف) . شهيق عميق . . زفير بطىء . شهيق عميق . . . زفير بطىء . . الآن ركز كل اهتمامك فى الرأس فقط . استرخاء . . . (توقف) . استرخاء عميق . . أعمق . . . أعمق .

اشعر بأى توتر فى الفكين أو عضلات الوجه الأخرى ، استرخاء التوتر فى هذه العضلات فقط . اشعر أن التوتر يخرج بعيدا .

شهيق عميق . . زفير بطىء أشعر بالاسترخاء فى عضلات وجهك . استرخاء . . . (توقف) . شهيق عميق . . . زفير بطىء (توقف) . استرخاء عميق . . عميق . . . . أعمق .

الآن اشعر بأى توتر فى الذراعين ، الساعدين ، اليدين . الاسترخاء فى عضلات الذراعين فقط . استرخاء . . . (توقف) .

اشعر بأى توتر فى يديك ، الأصابع أو الذراعين ، الاسترخاء من التوتر فى هذه العضلات فقط . . شاهد التوتر وهو يخرج من جسمك .

الشهيق العميق . . . الزفير البطىء . أشعر بالاسترخاء فى الذراعين واليدين . استرخاء . . . (توقف) . الشهيق العميق . . الزفير البطىء (توقف) . استرخاء عميق . . . . أعمق . . . أعمق .

الآن ركز انتباهك على الرقبة وأعلى الظهر . أشعر بأى توتر فى هذه العضلات فى الرقبة وأعلى الظهر . الاسترخاء فى هذه العضلات فقط . . . (توقف) .

شاهد التوتر وهو يخرج من الجسم ، الشهيق العميق . . الزفير البطىء اشعر بالاسترخاء فى هذه العضلات . استرخاء . . . (توقف) . . . شهيق عميق . . . زفير بطىء (توقف) . استرخاء عميق . . أعمق . . . أعمق . . . أعمق .

تذكر الاحتفاظ بعضلات الوجه مسترخية ، والاحتفاظ بعضلات الذراعين واليدين مسترخية . والاحتفاظ بعضلات الرقبة وأعلى الرأس مسترخية . احتفظ بجميع هذه العضلات مسترخية . شهيق عميق . . . زفير بطىء . اشعر بالاسترخاء فى جميع هذه العضلات . اشعر بالاسترخاء العميق . . . أعمق . . . . أعمق .

تابع النموذج تطبيقى «الاسترخاء الذاتى»:

الآن اشعر بتوتر فى عضلات أسفل الظهر والمعدة . ركز كل اهتمامك على هذه العضلات ثم اجعلها فى وضع استرخاء . الاسترخاء الكامل لهذه العضلات . اشعر أن التوتر يخرج من جسمك .

شهيق عميق . . . زفير بطىء اشعر بالاسترخاء فى عضلات أسفل الظهر والبطن . استرخاء . . . (توقف) شهيق عميق . . . زفير بطىء (توقف) . استرخاء عميق . . . أعمق . . . أعمق . . . أعمق .

الأن اشعر بأى توتر فى أعلى الرجلين من الأمام والخلف . ركز كل اهتمامك على هذه العضلات ثم اجعلها فى وضع استرخاء . الاسترخاء الكامل لهذه العضلات . اشعر أن التوتر يخرج من جسمك .

شهيق عميق . . . زفير بطىء أشعر بالاسترخاء فى أعلى الرجلين . استرخاء . . . (توقف) شهيق عميق . . . رفير بطىء . . . (توقف) . استرخاء عميق . . . أعمق . . . أعمق . . . أعمق .

تذكر الاحتفاظ بعضلات الوجه مسترخية ، الاحتفاظ بعضلات أسفل الظهر والبطن مسترخية . الاحتفاظ بعضلات أعلى الرجلين مسترخية . الاحتفاظ بجميع هذه العضلات مسترخية . شهيق عميق . . . زفير بطىء . اشعر بالاسترخاء فى جميع هذه العضلات . اشعر بالاسترخاء عميق . . . أعمق . . . أعمق .

الآن اشعر بتوتر فى أسفل الرجلين والقدمين . ركز كل اهتمامك على هذه العضلات ثم اجعلها فى وضع استرخاء . الاسترخاء الكامل لهذه العضلات . اشعر أن التوتر يخرج من جسمك .

الشهيق العميق . . . الزفير البطىء . اشعر بالاسترخاء فى أسفل الرجلين والقدمين . استرخاء . . . (توقف) . شهيق عميق . . . زفير بطىء (توقف) . استرخاء عميق . . . أعمق . . . أعمق . . . أعمق .

الآن استرخاء كل الجسم . استرخاء كامل . اشعر أن جميع التوتر يخرج من عضلات الوجه . . . الذراعين والرجلين . . . الرقبة وأعلى الظهر . . . أسفل الظهر والبطن . . . أعلى الرجلين . . . أسفل الرجلين والقدمين .

شهيق عميق . . زفير بطىء . اشعر بالاسترخاء فى جميع جسمك . استرخاء . . . (توقف) . شهيق عميق . . . زفير بطىء (توقف) . استرخاء عميق . . . أعمق . . . أعمق . . . أعمق .



التعليمات:

اقرأ مخطوطة الاسترخاء الموضحة فى النموذج التطبيقى للاسترخاء الذاتى، وإذا رأيت أنك تحتاج إلى مساعدة للاسترخاء. سجل هذه المخطوطة على شريط، وابحث عن مكان هادئ ومريح لتجريب هذا الأسلوب من الاسترخاء. وضح رأيك وردود فعلك نحو تلك الخبرة من خلال الإجابة عن التساؤلات ١ ـ ٤. ثم وضح كيف تعلم هذا الأسلوب لشخص آخر موضحا أسلوبك للتدريس، ما هى اقتراحاتك المفيدة لتحسين ذلك فى المستقبل.

(أ) رأيك وردود أفعالك لممارسة خبرة الاسترخاء الذاتى؟

١ ـ ما هى الفترة التى استغرقتها جلسة الاسترخاء؟

....

٢ ـ ما هو تقييم درجة شعورك بالاسترخاء عند بداية جلسة التمرين؟ وعند نهاية جلسة التمرين؟

....

الجلسة / الاسترخاء	*التوتر التام*									*الاسترخاء التام*
بداية جلسة التمرين	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
نهاية جلسة التمرين	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠

٣ ـ ما هو تعليقك على جلسة الاسترخاء؟

....
....
....
....
....

(ب) رأيك وردود أفعالك لتعليم الاسترخاء الذاتى للآخرين؟

٤ ـ من هو الشخص الذى تعلمه الاسترخاء الذاتى؟

....

٥ ـ أشرح الإجراءات الرئيسية التى تستخدمها؟

....

....

....

....

....

....

....

٦ ـ كيف تمت الجلسة بنجاح؟ هل تعلم هذا الشخص القدرة على الاسترخاء؟ وضح ذلك بتعليقات محدودة ومختصرة كلما أمكنك؟.

....

....

....

....

....

....

....

٧ ـ اذكر أى اقتراحات ترى أنها مفيدة فى تحسين طريقتك لتعليم هذه المهارة؟

....

....

....

....

....

....

....

الاسترخاء التعاقبى (التقدمى) Progressive Relaxation:

يعتمد أسلوب الاسترخاء التعاقبى (التقدمى) أو التدريجى على أهمية التعرف على الفرق بين الإحساس بالتوتر عند الانقباض العضلى والإحساس بالاسترخاء عند انبساط عضلات الجسم. ويطلق عليه الاسترخاء التعاقبى أو التدريجى لأنه يشمل التقدم من مجموعة عضلية إلى أخرى حتى يشمل المجموعات العضلية الرئيسية للجسم ككل.

إنك تستطيع أن تحقق الاسترخاء العميق عندما تدع التوتر يغادر جسمك. تخيل أن التوتر الموجود فى عضلات جسمك يشبه عداد السرعة فى السيارة، حيث إن أقصى درجة توتر هى ١٠٠٪، وأقصى استرخاء صفر. الآن تقوم بتوتر عضلات الجسم المطلوبة ببطء ثم تحاول أن تزيد من درجة التوتر تدريجيا ٥٠ ٪، ثم ٩٠ ٪، وأخيرا ١٠٠٪. وعندما تصل إلى الحد الأقصى للتوتر تثبِّت فى ذلك الوضع لمدة خمس ثوان. يعقب ذلك محاولتك التخلص من التوتر بسرعة بحيث يصل إلى صفر. وتسأل نفسك هل أصبحت عضلات الجسم التى تؤدى عليها التمرين فى استرخاء كامل؟ أم أن التوتر ما زال موجودا حوالى ٣٠٪ أو ٢٠ ٪ أو أكثر... إلخ؟ هل تستطيع أن تتخلص من التوتر المتبقى؟ إذا أمكنك فهذا يعنى أنك حققت الاسترخاء العميق.

ويلاحظ أن يكرر كل تمرين لكل مجموعة عضلية مرتين قبل الانتقال إلى المجموعة التالية بحيث يخصص ٥ ثوان عندما تصل إلى أقصى انقباض، و ١٠ ثوان للعودة لحالة الاسترخاء. وتستغرق عادة الجلسة الأولى حوالى ٣٠ دقيقة، ويمكن اختصار هذا الزمن إلى ٥ أو ١٠ دقائق بعد حوالى ثلاث أو أربع جرعات تدريب.

والسؤال: ما هى المجموعات العضلية التى يوجه إليها هذا النوع من التدريب الاسترخائى؟ وكيف يمكن تحقيق الاسترخاء لتلك المجموعات العضلية؟

والإجابة أنه يمكن أداء التدريب لمجموعات عضلية بالجسم (١٦ أو ٧ أو ٤) مجموعة عضلية. ويفضل عادة أن يبدأ الاسترخاء للمجموعات العضلية الست عشرة، حتى تستطيع استرخاء الجسم ككل فى لحظة واحدة، ويوضح الجدول (٧ / ٤) قائمة للمجموعات العضلية الرئيسية التى يشملها هذا التدريب. كما يوضح الجدول (٧ / ٥) التعليمات المساعدة لكيفية تحقيق الاسترخاء لتلك المجموعات العضلية.

جدول (٧ / ٤) المجموعات العضلية الخاصة بالتدريب الاسترخائي التعاقبي (التقدمي)

١٦ مجموعة عضلية	٧ مجموعات عضلية	٤ مجموعات عضلية
* اليد والساعد (اليمنى).	الذراع اليمنى.	
* العضد (اليمنى).		الذراعان واليدان.
* اليد والساعد (اليسرى).	الذراع اليسرى.	
* العضد (اليسرى).		
* أعلى الوجه وجبهة الرأس.	الوجه.	
* منتصف الوجه.		الوجه والرقبة.
* أسفل الوجه والفك.		
* الرقبة.	الرقبة.	
* الصدر / الكتفان/ أعلى الظهر.	الصدر / الكتفان/ الظهر / البطن.	الصدر / الكتفان/ الظهر/ البطن.
* البطن.		
* المقعدة والفخذ (اليمنى).	الرجل اليمنى.	
* أسفل الرجل والساق (اليمنى).		
* القدم (اليمنى).		
* المقعدة والفخذ (اليسرى).	الرجل اليسرى.	الرجلان والقدمان.
* أسفل الرجل والساق (اليسرى).		
* القدم اليسرى.		

جدول (٧ / ٥) تعليمات تحقيق الاسترخاء التعاقبي (التقدمي) للمجموعات العضلية

المجموعة العضلية	*النشاط الانقباضي (التوتر)*
* اليدان والساعد.	* انقباض أصابع اليدين.
* العضد (الرأسين العضدية).	* دفع المرفق لأسفل ضد سطح الأرض وللجانب.
* أعلى الوجه.	* رفع الحاجبين لأعلى ما فى استطاعتك.
* منتصف الوجه.	* انقباض وانبساط الأنف.
* أسفل الوجه.	* ضغط الأسنان وسحب اللسان نحو سقف الفم بقوة كلما أمكن.
* الرقبة.	* سحب الذقن لأسفل للمس صدرك. وفى نفس الوقت، تقاوم ذلك.
* الصدر / الكتفان / أعلى الظهر.	* شهيق عميق، الثبات، سحب الكتفين للخلف معا.
* البطن.	* سحب عضلات المعدة للداخل أقصى ما لديك (كما لو كان شخص ما وجه لكمة فى معدتك).
* المقعدة والفخذ.	* امتداد ورفع الرجل قليلا والثبات.
* أسفل الرجل والساق.	* سحب أصابع القدمين نحو الرأس والثبات.
* القدم.	* توجيه أصابع القدم، دوران القدم للداخل ثم لف الأصابع.

الإرشادات المساعدة لتدريب الاسترخاء التعاقبى (التقدمى):

* اختر مكانا مريحا وهادئا ، ويقترح الرقود على بساط مفروش على الأرض .

* الرقود على الظهر والامتداد الكامل ، وتجنب تقاطع الذراعين أو الرجلين .

* حاول الرقود مسطحا دون وجود وسادة أسفل ركبتك . حيث إن استخدام الوسادة يضيف توترا غير مرغوب فيه .

* عندما تؤدى الاسترخاء لمجموعة عضلية ، حاول عدم تحريك هذه المجموعة من العضلات .

* توتر المجموعة العضلية فترة خمس ثوان ، ثم الاسترخاء لمدة ٣٠ ثانية . وتكرر هذه العملية مقدار ما تحتاج لاسترخاء كل مجموعة عضلية تماما .

* عندما تريد أن تتلخص من الانقباض ، تخلص منه تماما . حيث إن التخلص التدريجى من الانقباض لا يمنحك تعلم التمييز بين التوتر والاسترخاء .

* التركيز على مشاعر الاسترخاء .

* يراعى الوعى بطريقة التنفس ، حيث الشهيق العميق من الأنف ، والزفير ببطء من الفم ، فإن هذا الأسلوب للتنفس نوع من الاسترخاء .

* كرر كلمة استرخاء لنفسك كل مرة تأخذ الشهيق . ركز على مشاعر الاسترخاء فى جسمك واستمتع بالإحساس بذلك لمدة دقيقة أو دقيقتين على الأقل .

* قد تحتاج إلى تطوير رمز Cue أو صورة Image لمساعدتك لبدء الاستجابة للاسترخاء ، وهنا يمكنك استخدام كلمة أو رمز استرخاء لتحقيق ذلك الغرض .

* قد ترى أنه من المفيد عمل شريط تسجيل للاسترخاء لنفسك . والفائدة من ذلك أنك لا تحتاج إلى التركيز على ما سوف تعمله ، وإنما التركيز يوجه على الإحساس الاسترخائى للجسم ككل . أما عيوب استخدام شريط التسجيل فإنه قد يعوق ممارستك للاسترخاء باعتبار أن هناك مجموعات عضلية قد تحتاج إلى وقت أكبر مما يتضمنه شريط التسجيل ، وأن هناك مجموعات عضلية أخرى قد تتطلب وقتا أقل . . لذلك من الأفضل كثيرا عدم الاعتماد على شريط التسجيل لتعلم الاسترخاء .



التعليمات:

بعد مراجعتك لتعليمات الاسترخاء التعاقبى (التقدمى)، إذا كنت تشعر بالحاجة إلى شريط تسجيل لمساعدتك فى استخدام هذا الأسلوب، أعد ذلك الشريط [الاسترخاء التعاقبى (التقدمى)]. ثم أجب عن التساؤلات من ١ ـ ٤. واختر الشخص الذى تعلمه هذا النوع من الاسترخاء، وضح طريقتك وابدأ التعليم، ثم قدم اقتراحاتك لتحسين ذلك فى المستقبل.

(أ) رأيك وردود أفعالك لممارسة خبرة الاسترخاء التعاقبى (التقدمى):

١ ـ هل استخدمت طريقة المجموعات العضلية ١٦، ٧، ٤ أم مجموعة عضلية واحدة؟

....

٢ ـ ما هى الفترة التى أستغرقتها جلسة الاسترخاء؟

....

٣ ـ ما هو تقييم درجة شعورك عند بداية جلسة التمرين؟ وعند نهاية جلسة التمرين؟

....

الاسترخاء / الجلسة	التوتر التام									الاسترخاء التام
بداية جلسة التمرين	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
نهاية جلسة التمرين	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠

٤ ـ ما هو تعليقك على جسلة الاسترخاء؟

....

....

....

....

....

(ب) رأيك وردود أفعالك لتعليم الاسترخاء التعاقبى (التقدمى) للآخرين؟

٤ ـ من هو الشخص الذى تعلمه الاسترخاء التعاقبى (التقدمى)؟

....

٥ ـ أشرح الإجراءات الرئيسية التى تستخدمها؟

....
....
....
....
....
....
....

٦ ـ كيف تمت الجلسة بنجاح؟ هل تعلَّم هذا الشخص القدرة على الاسترخاء؟ وضح ذلك بتعليقات محدودة ومختصرة كلما أمكن ذلك؟.

....
....
....
....
....
....
....

٧ ـ اذكر أى اقتراحات ترى أنها مفيدة فى تحسين طريقتك لتعليم هذه المهارة؟

....
....
....
....
....
....

استرخاء التغذية الراجعة الحيوية Biofeedback:

إن أحد الأهداف الأساسية من استخدام أساليب (طرق) الاسترخاء بشكل عام هو أن يصبح لديك وعى بالتوتر العضلى وردود الأفعال الأخرى للجهاز العصبى اللاإرادى مثل معدل نبض القلب أو معدل التنفس. وينظر إلى التغذية الراجعة الحيوية على أنها أحد أساليب الاسترخاء يستخدم بغرض مساعدة الفرد على التحكم فى الاستجابات الفسيولوچية أو اللاإرادية للجسم. كذلك من دواعى استخدام هذا الأسلوب أن بعض الأشخاص يفتقدون إلى مقدرة الإحساس والوعى بما يدور بداخلهم دون مساعدة خارجية، هنا تظهر فائدة استخدام التغذية الراجعة الحيوية باعتبار أنها وسائل خارجية تستخدم لمساعدة اللاعب على معرفة استجابات الوظائف الحيوية للجسم.

ومن أمثلة الأدوات المساعدة الخارجية ما يلى:

* **جهاز استجابة الجلد الجلفانى** Galvanic Skin Response (G S R):

حيث يفيد هذا الجهاز فى قياس النشاط الكهربائى للجلد وتحويله إلى درجة مئوية، حيث من المتوقع أن تزداد درجة الحرارة عند تدفق الدم إلى الجلد وتصبح فى حالة استرخاء، وتنخفض درجات الحرارة عند زيادة الانقباض العضلى بسبب نقصان تدفق الدم إلى الجلد وذلك يفسر السبب فى برودة اليدين فى حالة التوتر أو مواجهة الضغوط الزائدة.

* **التنبيه الكهربائى (الإلكتروميوجراف)** Electromyograph:

حيث يفيد هذا الجهاز فى قياس النشاط الكهربائى من خلال التثبيت على سطح الجلد لمدة دقيقة، ويتم تقديم المعلومات فى صورة ميكروفولت، حيث تعتبر هذه المعلومات بمثابة تغذية راجعة حيوية مفيدة فى إنقاص التوتر العضلى.

تنبيه

يحتاج استخدام أسلوب التغذية الراجعة الحيوية بكفاءة إلى تدريب خاص، حيث إن الاستخدام الخاطىء للأدوات أو الأجهزة.. وكذلك التفسير الخاطىء للنتائج يؤديان إلى تأثيرات سلبية لاستخدام هذا الأسلوب للتدريب الاسترخائى.

تمرين
١١

التعليمات:

يهدف هذا التمرين إلى توضيح قيمة ممارسة الاسترخاء الجسمى. اختر أحد الأساليب التى انتظمت فى الممارسة لمدة ٥ أيام. وسجل جلسات التدريب وقدم التعليقات فى الاستمارة التالية:

طريقة الاسترخاء..

التاريخ	زمن الممارسة	التعليق

التعليق على تمرين (١١):

يتوقع مثل معظم الناس أن تحقق تقدما خلال سلسلة جلسات التدريب الاسترخائى كما سوف تجد أن الاسترخاء أسهل تحقيقا. استمر فى تطوير هذه المهارة. سوف تلاحظ الفائدة للسيطرة على الضغوط فى مواقف مختلفة.



التعليمات:

هناك أوقات يكون استخدام الاسترخاء الجسمى ملائما أو غير ملائم فمتى تكون أساليب الاسترخاء الجسمى ملائمة؟ ومتى تكون غير ملائمة؟ .

(أ) تكون أساليب الاسترخاء الجسمى ملائمة:

....

....

....

....

(ب) تكون أساليب الاسترخاء الجسمى غير ملائمة:

....

....

....

....

إجابة تمرين (١٢)

(أ) تكون أساليب الاسترخاء الجسمى ملائمة مع النموذج الأول للاستثارة:

(المثيرات البيئية ← الاستثارة ← الأفكار السلبية ← الضغوط النفسية)

أى عندما تحدث الاستثارة قبل الأفكار السلبية . . كذلك يستخدم الاسترخاء الجسمى عندما تحاول تهدئة الجسم قبل استخدام أسلوب الاستخاء المعرفى.

(ب) تكون أساليب الاسترخاء الجسمى غير ملائمة مع النموذج الثانى للاستثارة:

(المثيرات البيئية ← الأفكار السلبية ← الاستثارة ← الضغط النفسى)

أى عندما تحدث الأفكار السلبية قبل الاستثارة، حيث يكون المطلوب عندئذ استخدام أساليب الاسترخاء المعرفى (العقلى).

ما نعتقد فيه يحدد انفعالاتنا ويؤثر بقوة فى سلوكنا. وعادة تتكون معتقداتنا نتيجة تفسيرنا للأحداث فى حياتنا، وتتضح من خلال الأشياء التى نتحدث بها مع أنفسنا؛ لذلك فإن التحدث الذاتى (التحدث مع أنفسنا) Self - talk يمثل أهمية كبيرة وحظى باهتمام كبير بالدراسة والبحث من قبل علماء النفس. وكما سبق أن أوضحنا أن الحديث الذاتى السلبى Negative Self - talk يحدث كاستجابة للمثير للنموذج الثانى للضغوط الذى يتضمن (المثيرات البيئية ← الأفكار السلبية ← الاستثارة ← الضغط النفسى). أى تحدث الأفكار السلبية قبل الاستثارة. ويهدف التحكم فى الضغوط المعرفية أو العقلية إلى اكتشاف الطرق لتغيير هذه الطرق للأفكار السلبية. وبالطبع ذلك ليس بالشىء السهل.

إن التحكم فى الضغوط المعرفية لا يعنى أننا نحاول إلغاء التفكير، ولكن يعنى بدرجة أكثر أهمية تحليل التفكير بشكل إيجابى... نقرأ معا الأفكار التالية لأحد اللاعبين عندما شاهد منافسه يؤدى الإحماء قبل أن تبدأ المنافسة بينهما:

"حقا أنه يؤدي الإحماء بشكل رائع وبانسيابية واضحة لحركات الجسم، أنا لا أستطيع الأداء بهذا الشكل الرائع من الانسيابية والسهولة. إنه يسيطر ويتحكم فى الأداء على نحو مدهش لا يرتكب أى أخطاء... لا أرى أى نقاط قصور أو ضعف فى أدائه، بينما أنا أرتكب الكثير من الأخطاء عند الأداء. إنه يتفوق عليّ كثيرا، وحتما سوف يهزمني، حقا حظى سىء أن أشترك فى هذه المباراة".

سواء كان هذا اللاعب تحدث مع نفسه بصوت مسموع أو صوت خافت، أو أفكار بدون التعبير اللفظى، فإن ذلك يسبب الضغوط، وإعاقة الأداء، وحرمان اللاعب من الاستمتاع.

وفيما يلى تقديم ثلاثة أساليب للاسترخاء المعرفى (العقلى)، وهى الأكثر شيوعا لمواجهة الضغوط المرتبطة بالأفكار السلبية والتى تواجه الرياضيين.

- الوعى بالأفكار السلبية.
- إيقاف الأفكار.
- التفكير المنطقى - الإيجابى.

الوعى بالأفكار السلبية Awareness of Negative Self - talk:

«عند ذهابك للاشتراك فى إحدى المباريات فى الدورى، شاهدت جمهورا كبيرا يحضر هذه المباراة، عبر زميلك فى الفريق عن دهشته وخوفه من حضور هذا العدد الكبير من الجمهور... بينما شعرت أنت بالسعادة لأنها فرصة لإظهار قدراتك وتفوقك فى الأداء أمام هذا الجمهور الكبير».

فبرغم أن الحدث واحد وهو أن كلا منكما شاهد نفس الجمهور إلا أن استجابة زميلك كانت سلبية، بينما استجابتك إيجابية، وسبب ذلك هو الاختلاف بينكما فى التفسير أو التفكير فى الموقف... ويتوقع أن يختلف الناس فى مقدرتهم على ملاحظة أفكارهم السلبية، وتزداد صعوبة ذلك عند مواجهة الضغوط، أو يتعرض الفرد لمواقف ضاغطة؛ لذلك فإن الخطوة الهامة لمواجهة اللاعبين للضغوط الناتجة عن الأفكار السلبية هى تعلم الوعى بهذه الأفكار السلبية.

إن مشكلة مواجهة التفكير الذاتى السلبى تزداد صعوبة، وعندما نحاول تغيير المواقف أو الناس، نجد ذلك شيئا صعبا وربما يكون مستحيلا، ولكن الشيء الذى يمكن السيطرة عليه والتعامل معه هو معرفة خصائص الأفكار السلبية التى يتوقع أن تحدث وتؤثر فى قدرات أداء اللاعب. وهنا يمكن التعرف على خمس فئات عامة للتفكير السلبى، غالبا ما تفوق قدرات اللاعبين على تحقيق الأداء الجيد يمكن توضيحها على النحو التالى:

- عدم المقدرة على اتخاذ القرار؛ لأن اللاعب يفكر فى عدة قرارت بديلة.
- الأرق حول الأداء، وخاصة عند مقاومة الأداء بالآخرين.
- القلق الناتج عن التأثير السلبى لبعض الأعراض الجسمية الناتجة عن الضغوط.
- التفكير فى النتائج المحتملة للأداء الضعيف، مثل عدم الاستحسان والقبول من الآخرين، العقاب، فقدان قيمة الذات، الحرمان من فرص اللعب والمشاركة مستقبلا.
- التفكير فى عدم الكفاية، والتى قد تتضمن النقد الذاتى أو لوم الذات.

إنه من المستحيل التخلص من الأفكار السلبية حتى يمكن للاعب التعرف عليها. ويمكن التعرف على الأفكار السلبية عندما ننظر إلى الأفكار التى تسبق الشعور بالضغوط. ويمكن مساعدة اللاعبين على اكتشاف أفكارهم السلبية بأن يطلب منهم تدوين المواقف واستجاباتهم فى كراسة التدريب الخاصة به كما فى التمرين التالى:



التعليمات:

اختر ثلاثة أيام، وركز خلال تلك الأيام على الوعى بأفكارك السلبية. كل ثلاث ساعات اكتب الأفكار السلبيـة التى تستطيع استدعاءها والموقف الذى حدثـت فيه هذه الأفكار. . بعد الأيام الثلاثة. راجع تسـجيلك للتقريرات السلبـية، واكتب أى استخلاصات تسـتطيع التوصل إليها من هذا التمرين.

مثال:

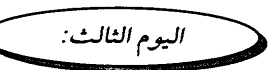
الوقت	*الانفعال*	*الموقف*	*الأفكار السلبية*
١٥ : ٨	الغضب	أصوات مزعجة من زميلى فى غرفة النوم	لا يحترم خصوصيتى... شىء مزعج... أحتاج إلى المزيد من النوم
٥٠ : ١١	ضغوط	الإعداد للامتحان	عدم المذاكرة... يجب أن أنجح
٣٠ : ٣	ضغوط	أعلن المدرب التشكيل النهائي للفريق	عدم اختيار المدرب لىّ. إنه غير عادل أو شىء آخر.

اليوم الأول:

الوقت	الانفعال	الموقف	الأفكار السلبية

اليوم الثاني:

الوقت	الانفعال	الموقف	الأفكار السلبية



الوقت	الانفعال	الموقف	الأفكار السلبية

التعليق (الاستخلاصات):

....

....

....

....

....

....

....

....

إيقاف الأفكار Thought Stopping:

عندما ينشغل الرياضيون بأفكار سلبية غير بناءة، فإن استخدام أسلوب إيقاف الأفكار يعتبر فعالا ومفيدا. المطلوب هو عندما تشعر أنك تواجه أفكارا سلبية أن تنذر نفسك فورا بالصياح الداخلى «قف» إنك بذلك توقف تلك الأفكار السلبية، وذلك وحده لا يكفى ولكن من الأهمية أن تقترح بدلا من تلك الأفكار السلبية بعضا من الأفكار البناءة لكى تحل مكان تلك الأفكار السلبية. ولا يقتصر الأمر على أن تكون هذه الأفكر إيجابية وإنما يجب أن تكون واقعية كذلك.

ويتطلب تطوير هذا الأسلوب تشجيع اللاعبين على معرفة أنماطهم للتفكير، ثم إجراء الخطوات التالية:

١ ـ تعلم التصور العقلى بفاعلية وكفاءة (راجع الفصل الخامس).

٢ ـ تحديد المواقف التى تتضمن الأفكار السلبية.

٣ ـ تحديد الأفكار السلبية النوعية.

٤ ـ تحديد (رمز أو إشارة أو كلمة) محددة كمثير للتنبيه بإيقاف الأفكار السلبية.

٥ ـ اقترح قائمة بالتقريرات أو العبارات الذاتية الواقعية الإيجابية تستخدم كبديل للأفكار السلبية.

وعندما تبدأ تعليم عملية إيقاف الأفكار، فإن اللاعبين يجب أن يستخدموا التصور العقلى لتطوير هذه المهارة أولاً. ثم بعد ذلك يمارسون هذا الأسلوب فى الموقف الفعلى.

ويتضمن النموذج التالى لإيقاف الأفكار السلبية أحد الخبرات التطبيقية لأحد لاعبى كرة السلة. راجع استجاباته وقارن ذلك باستجاباتك المتوقعة. وبالطبع سوف يكون هناك اختلاف تبعا لنوع الرياضة، ومع ذلك يجب أن تكون الاستجابات نوعية، وخاصة وفقا لطبيعة الموقف، أو الأفكار السلبية الخاصة، والأفكار الإيجابية المقترحة كبديل للأفكار السلبية: إنه من الأهمية أن تختار الإشارة المناسبة لك لبداية إيقاف الأفكار السلبية كما ينصح أن تجيب على التمرين التالى لهذا النموذج وأن تستخدمه مع اللاعبين.

نموذج تطبيقى لإيقاف الأفكار السلبية للاعب كرة السلة:

التعليمات:

اختر موقفاكثيرا ما يسبب الأفكار السلبية. وأجب عن التساؤلات التالية المرتبطة بذلك الموقف:

١ ـ قدم وصفا كاملا للموقف؟

* أجد نفسى دائما أفكر سلبيا عند أداء الرمية الحرة الخاصة عندما تكون النتائج بين الفريقين متقاربة.

٢ ـ ما هى الأفكار السلبية المرتبطة بهذا الموقف؟

(أ) أكره أداء هذه التصويبة.

(ب) إذا فشلت فى أداء التصويبة، قد أتسبب فى هزيمة الفريق.

(جـ) لماذا لا أستطيع تصويبة الرمية الحرة على نحو جيد.

(د) ....

٣ ـ ما هى الكلمة أو الأمارة التى تستخدمها كإشارة لإيقاف أفكارك السالبية؟

* علم أحمر يرفرف فى الهواء.

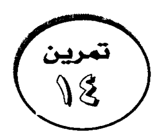
....

٤ ـ اقترح ثلاثة تقريرات (عبارات) ذاتية، واقعية، بناءة يمكن أن تستخدمها لتحل محل الأفكار السلبية؟

(أ) لقد تدربت على أداء الرمية الحرة جيدا وهناك تحسن كل يوم.

(ب) هذه الرميات الحرة التى أقوم بأدائها ليست السبب الرئيسى لكسب أو خسارة المباراة.

(جـ) هذه الرميات الحرة فرصة لتسجيل أهداف مأمونة التحقيق.



التعليمات:

اختر موقفـا كثيرا ما يسبب لك الأفكـار السلبية. وأجب عن التساؤلات التـالية المرتبطة بذلك الموقف.

١ ـ قدم وصفا كاملا لذلك الموقف؟

....

٢ ـ ما هى الأفكار السلبية المرتبطة بهذا الموقف؟

(أ) ....

(ب) ....

(جـ) ....

(د) ....

٣ ـ ما هى الكلمة أو الأمارة التى تستخدمها كإشارة لإيقاف أفكارك السالبية؟

....

٤ ـ اقترح ثـلاثة تقريرات (عبارات) ذاتـية، واقعية، بـناءة يمكن أن تستخـدمها لتحل مـحل الأفكار السلبية؟

(أ) ....

....

(ب) ....

....

(جـ) ....

....

٥ ـ الآن تصور الموقف، استدع الأفكار السلبية، استخدم إشارتك لإيقاف هذه الأفكار. واستبدل ذلك بالأفكار الإيجابية. هل تشعر بضغط أقل؟

اكتب تعليقك على هذا التمرين:

....

....

....

....

....

....

....

....

....

التفكير المنطقى Rational Thinking:

يعتبر أسلوب التفكير المنطقى مفيدا عندما يصعب على اللاعب التخلص من الأفكار السلبية واستبدالها بأخرى إيجابية. فى هذه الحالة فإن الأفكار السلبية تصبح واقعا وحقيقة، والتخلص منها يتطلب التفكير المنطقى.

وفيما يلى أمثلة للتفكير غير المنطقى:

مثال (١):

- اللاعب الجيد يتميز أداؤه بالدقة والإتقان.
- لقد ارتكبت خطأ.
- إذا أنا لاعب غير جيد.

التعليق:

هذا الاعتقاد خاطىء، ويؤدى إلى مواجهة اللاعب العديد من خبرات الفشل والإحباط، حيث إنه لا يستطيع الاحتفاظ بإتقان الأداء فى جميع مراحل اللعب، والنظرة الأكثر موضوعية هى الاقتناع بأنه من الممكن حدوث الخطأ، ويجب أن يستفيد من ذلك.

مثال (٢):

- جميع النقد يعنى التقليل من قيمتى والضرر الشخصى.
- لقد وجه المدرب النقد لى الآن.
- إذا المدرب يحاول التقليل من قيمتى وإلحاق الضرر بشخصى.

التعليق:

هذا الاعتقاد خاطىء، حيث إن الكثير من أنواع النقد يهدف إلى تصحيح الأخطاء وتطوير الأداء نحو الأفضل، وهناك فرق بين أن يقول اللاعب لنفسه: «لقد أخطأت فى إسقاط هذه الكرة السهلة، كم أنا غبى»، وأن يقول لنفسه: «لقد أخطأت فى إسقاط هذه الكرة السهلة، المرة القادمة يجب مرجحة الذراع مبكرا». بمعنى آخر عندما تخطىء فكر كيف تصحح الخطأ، ولا تستغرق فى نقد نفسك، حيث إن ذلك يؤدى إلى المزيد من هبوط وضعف الأداء. فضلا عن التأثير النفسى السلبى لممارسة الرياضة.

مثال (٣):

ـ المكسب هو الهدف النهائى فى الرياضة.

ـ لقد فشلت فى مباراة اليوم.

ـ إذا أنا فاشل وليست لى قيمة.

التعليق:

هذا الاعتقاد خاطىء، حيث إن النجاح فى الرياضة أكبر من الفوز أو المكسب، حيث يمكن أن يعتبر اللاعب ناجحا لأنه بذل أقصى جهد، وأظهر أفضل مستوى أداء فى حدود قدراته.. كما أن عدم تحقيق المكسب. يجب ألا يرتبط بقيمة الذات والشخصية... إضافة إلى ما سبق يلاحظ أن معظم اللاعبين يحاولون نسيان كل شىء يتعلق بالمباراة التى لم يحقق فيها المكسب، وذلك خطأ لأنه من الأفضل أن يطلب من اللاعب مراجعة التفكير وتقييم الأداء حتى فى حالة الخسارة، والاستفادة من النقاط الإيجابية ومحاولة تعويض النقاط السلبية.

إن أسلوب التفكير المنطقى يتأسس على مسلَّمة هامة هى: أن العامل الهام فى حدوث الضغوط للاعب يأتى نتيجة إدراك أو تفسير أو اعتقاد اللاعب فى ذلك الموقف.. لذلك فإنه من الأهمية أن نعدل من الإدراك أو المعتقدات لفهم الموقف على النحو الذى لا يؤدى إلى التأثير السلبى نحو زيادة الضغوط.

والخطوة الأولى فى أسلوب التفكير المنطقى هى مساعدة اللاعب على أن يتعرف ويحدد الأفكار السلبية أو غير المنطقية الأكثر تكرارا (راجع تمرين ١٤ فى هذا الفصل)، وعندما يمكن تحديد تلك الأفكار يبدأ دورك الإيجابى فى مناقشة اللاعب من المداخل الثلاثة التالية:

(١) مناقشة الأفكار بغرض تحديد هل هى تحت السيطرة أم لا.

(٢) مناقشة الأفكار من خلال حوار منطقى.

(٣) اقتراح عبارات تقريرية إيجابية لمواجهة الأفكار السلبية.

وعادة فإن استخدام أسلوب التفكير المنطقى يحتاج إلى أن يستخدم اللاعب مهارة التصور العقلى، حيث يطلب منه تخيل موقف يشعر فيه بدرجة عالية من الضغوط، وأن يتعرف على الأفكار السلبية، ثم تقرر بعد ذلك كيف تتحاور معه وتساعده للتوصل إلى تقريرات شخصية بناءة لمواجهة الأفكار السلبية... مرة أخرى اطلب من اللاعب أن يتخيل الموقف الضاغط والتركيز بشكل فردى لكل فكرة على حدة. إنه من الأهمية تخصيص الوقت المناسب لتحقيق الفائدة من استخدام هذا الأسلوب.

نموذج لدراسة الحالة باستخدام أسلوب التفكير المنطقي

الموقف :

- اللاعب «كـريم» أحد أبطال رياضة الجودو الموهوبين، حقق إنجازات رياضية متميزة خلال الموسم الرياضي السابق . . . . وأثناء الموسم الرياضي الحالي اشترك في نفس الوزن لبطولة الجمهورية اللاعب « عادل » كمنافس للاعب « كريم » . . ونظرا لأن اللاعب «عادل» يتميز بأن جسمه أكبر حجما وأكثر قوة فضلا عن أنه يتمتع ببراعة في تنفيذ الحركات في المنافسة، فقد أثر ذلك سلبيا على تفكير اللاعب « كريم » .

حدث أثناء الإحماء وقبل بدء المنافسة أن سيطر على اللاعب «كريم» فكرة المقارنة بين قدراته ومقدرة منافسه، وتملك منه بعض الأفكار السلبية مثل : أنا لا أستطيع هزيمة منافسي، إن منافسي أفضل مني، وماذا أقول لأصدقائي وزملائي في الفريق عند هزيمتي؟ إن منافسي يتمتع بقوة كبيرة، إنه حتما سوف يهزمني . . ويصبح الأمر شيئا مؤسفا للغاية . .

وكان نتيجة تلك الأفكار السلبية أداء الاحماء بشكل غير مرض وغير مريح . . وذهب اللاعب «كـريم » لمقابلة منافسه وهو يطيل التأمل في منافسه متذكرا ملامح قوته وكبر حجم جسمه وبراعة أدائه وأصبح يبدو قلقا مشتت الانتباه . . . وفي المقابل فإن منافسه «عـادل» يبدو عليه الاسترخاء والتركيز الواضحين .

قرر المدرب مساعدة اللاعب «كريم » حتى يتجنب تكرار مثل هذه المواقف في الموسم المقبل . . ورأى أن أنسب أسلوب هو التفكير المنطقي كيف يستخدم هذا الأسلوب؟

١ ـ ما هي الأسباب التي جعلت اللاعب « كريم » يشعر بالقلق؟

يبدو أن السبب إدراك اللاعب المنافس أنه أكبر حجما وأكثر قوة وبراعة في الأداء . كذلك عبر «كريم » على أن خسارة المباراة تعني فقدان التقدير وقيمته لنفسه بين أصدقائه وزملائه في الفريق .

٢ ـ ما هي التقريرات السلبية التي تعتقد أن اللاعب « كريم » استخدمها مع نفسه؟

أ ـ أنا لا أستطيع هزيمة المنافس . إن حجم جسمه كبير كما أنه قوي .

ب ـ إذا هزمني « عادل » فإن أصدقائي وزملائي في الفريق يعتقدون أنني عديم القيمة .

جـ ـ إذا انهزمت فذلك يؤكد لكل شخص أنني حقا سيء جدا .

٣ـ كيف تستطيع مساعدة اللاعب « كـريم » على أن يتعرف على تلك التقريرات السلبية ؟

يمكن مساعدة كريم على أن يتعرف على مثل هذه التقريرات بسؤاله (التصور العقلى أو التخيلى للموقف). ويمكن مناقشة أفكاره ومشاعره فى ذلك الوقت .

٤ ـ ما هى التقريرات الذاتية الإيجابية التى يمكن أن تستخدم لمواجهة التقريرات الذاتية السلبية ؟

التقرير السلبى «أ» :

* *أنا لا أتحكم فى المكسب أو الهزيمة . ولكن أستطيع التأكد من بذل أقصى ما فى إمكاناتى .*
* *لقد اشتركت فى منافسات شديدة من قبل . . . والمنافسة مع عادل لا تختلف عن ذلك .*
* *لقد حققت أفضل مستويات من قبل ، وأستطيع أن أتعامل مع من يكبرنى حجما ويفضلنى قوة .*

التقرير السلبى «ب » :

* *الهزيمة تعنى أن «عادل يهزمنى مرة واحدة . ولا يعنى أننى فقدت قيمتى .*
* *إذا توقف حب وتقدير أصدقائى وزملائى فى الفريق على نتيجة المباراة ، فإنهم لا يستحقون أن يكونوا أصدقاء .*
* *أنا لا أستطيع التحكم فى طريقة تفكير الناس . ما يفكر فيه الآخرون هو مشكلتهم .*

التقرير السلبى «جـ » :

* *إذا حدث أن انهزمت ، فذلك لا يعنى أى نقص لقيمتى الشخصية .*
* *لقد خسرت مباريات سابقة ولم يخبرنى أحد أننى عديم الفائدة والقيمة .*
* *أنا لاأستطيع التحكم فيما يحدث . أنا أحتاج إلى التركيز على النواحى الفنية والوقت الراهن .*

٥ ـ *كيف تجعل اللاعب « كريم » يقبل هذه التقريرات الإيجابية؟*

يمكن من خلال مناقشة هذه الأفكار بعيدا عن المنافسة . تجعله يقبل هذه الأفكار وهو فى حالة غير انفعالية . وهذه الخطوة لا تؤدى إلى مساعدة مباشرة ، ولكن يحتاج التطوير والتحسن إلى فترة طويلة نسبيا . إذا حدث أنه لم يقبل هذه التقريرات المقترحة ، يمكن اكتشاف تقريرات أخرى يقبلها .

٦ ـ ماذا يجب أن يفعل اللاعب « كريم » بعد ذلك لاستكمال أسلوب التفكير المنطقى ؟

يجب أن يتخيل «التصور العقلى » للموقف متضمنا الأفكار والمشاعر السلبية . ثم تجعله يرفض كل فكرة سلبية ويستبدلها بتقريرات إيجابية ، ويتخيل «التصور العقلى» كيف أن الضغوط والمشاعر السلبية يتخلص منها . وعندما يحدث التحسن بنقص الضغوط فى التخيل «التصور العقلى » ، نحاول بعد ذلك استخدام هذا الأسلوب فى موقف التدريب وأخيرا فى موقف المنافسة .



التعليمات:

قدم وصفا لموقف ضاغط يرتبط بالمنافسة الرياضية، حيث انشغال اللاعب ببعض الأفكار السلبية التى تشتت الانتباه وتضعف من ثقته فى نفسه.. ثم اقترح الإجراءات المناسبة لاستخدام أسلوب التفكير المنطقى لمساعدة اللاعب على التخلص من تلك الأفكار السلبية. (راجع نموذج دراسة الحالة فى الصفحة السابقة).

١ - حدد وصفا كاملا لذلك الموقف؟

....

....

....

....

٢ - ما هى الأسباب التى جعلت اللاعب يعانى من تلك الأفكار السلبية؟

....

....

٣ - ما هى التقريرات السلبية التى تعتقد أن اللاعب استخدامها مع نفسه؟

....

....

....

....

٤ - كيف تستطيع مساعدة اللاعب على أن يتعرف على تلك التقريرات السلبية؟

....

....

....

٥ ـ ما هى التـقريرات الذاتية الإيـجابية التى يمـكن أن تستخدمـها مع اللاعب لمواجـهة التقريـرات الذاتية السلبية؟

....

....

....

....

....



يجب أن يعتاد اللاعب ممارسة حديث الذات
الإيجابى وأن يستبدل الأفكار السلبية فورا
بأفكار إيجابية

قياس الضغوط فى الرياضة :



التعليمات:

يهدف هذا التمرين إلى معرفة نمط الضغوط . . . إنه من الأهمية أن تفهم ما هو نمط الضغوط التى تشعر بها، وكيف تتعامل مع هذه الضغوط بالأسلوب المناسب . . . وفيما يلى مجموعة من العبارات يعتاد اللاعبون استخدامها لوصف مشاعرهم قبل المنافسة. اقرأ كل عبارة، وضع دائرة حول الرقم أمام العبارة التى توضح شعورك فى هذه اللحظة . . . كما أنه لا توجد إجابات صحيحة أو خاطئة. لا تستغرق وقتا طويلا أمام أى عبارة. ولكن اختر الإجابة التى تصف مشاعرك الآن.

	نادرا	أحيانا	بدرجة متوسطة	كثيرا جدا
١- أنا مشغول بهذه المنافسة.	١	٢	٣	٤
٢- أشعر بالعصبية.	١	٢	٣	٤
٣- أشعر بالهدوء.	١	٢	٣	٤
٤- أشك فى قدراتى.	١	٢	٣	٤
٥- أشعر بالنرفزة.	١	٢	٣	٤
٦- أشعر بالراحة.	١	٢	٣	٤
٧- أخشى عدم استطاعتى الأداء الجيد فى هذه المنافسة كما أريد.	١	٢	٣	٤
٨- أشعر أن جسمى متوتر.	١	٢	٣	٤
٩- أشعر بالثقة فى النفس.	١	٢	٣	٤
١٠- أخشى الخسارة (الهزيمة).	١	٢	٣	٤
١١- أشعر بتقلص فى معدتى.	١	٢	٣	٤
١٢- أشعر باطمئنان.	١	٢	٣	٤
١٣- أخشى الهزيمة.	١	٢	٣	٤
١٤- أشعر أن جسمى مسترخ.	١	٢	٣	٤
١٥- أثق فى مقدرتى على مواجهة التحدى.	١	٢	٣	٤
١٦- أخشى ضعف أدائى.	١	٢	٣	٤
١٧- قلبى ينبض (يدق) بسرعة.	١	٢	٣	٤
١٨- أثق فى أدائى الجيد.	١	٢	٣	٤
١٩- لدى أرق نحو تحقيق هدفى.	١	٢	٣	٤
٢٠- أشعر بهبوط فى معدتى.	١	٢	٣	٤
٢١- أشعر بالاسترخاء العقلى.	١	٢	٣	٤
٢٢- أخشى عدم رضى الآخرين عن أدائى.	١	٢	٣	٤
٢٣- أشعر ببرودة اليدين.	١	٢	٣	٤
٢٤- أشعر بالثقة لأننى أتصور عقليا تحقيق هدفى.	١	٢	٣	٤
٢٥- أخشى عدم مقدرتى على التركيز.	١	٢	٣	٤
٢٦- أشعر أن جسمى مشدود.	١	٢	٣	٤
٢٧- أثق فى مقدرتى على المنافسة تحت الضغوط.	١	٢	٣	٤

التعليق على تمرين (١٦):

المقيـاس الذى أجبت عنـه فى هذا التمريـن هو قائمة حـالة قلق المنافـسة Competitive (CSAI - 2)، State Anxiety Inventory - 2، مقيـاس نوعى لحالة القـلق وضعه مارتـنز وزملاؤه ١٩٩٠ وأعد صورته الـعربية **أسامة كامل راتب**. يتضمن المقياس ثـلاثة مكونات: القلق المعرفى Cognaitive anxiety والقلق الجسمى Somatic anxiety، والثقة فى النفس Self confidence الذى يعتبر مكونا مضادا للقلق المعرفى، وهو عامل آخر هام لأداة التحكم فى الضغوط.

لمعرفة درجاتك فى مكونات المقياس اجمع درجاتك فى أرقام العبارات التالية:

	القلق المعرفى		القلق الجسمى		الثقة فى النفس	
	رقم العبارة	الدرجة	رقم العبارة	الدرجة	رقم العبارة	الدرجة
	١	....	٢	....	٣	....
	٤	....	٥	....	٦	....
	٧	....	٨	....	٩	....
	١٠	....	١١	....	١٢	....
	١٣	....	١٤	....	١٥	....
	١٦	....	١٧	....	١٨	....
	١٩	....	٢٠	....	٢١	....
	٢٢	....	٢٣	....	٢٤	....
	٢٥	....	٢٦	....	٢٧	....
مجموع الدرجات		٣٦		٣٦		٣٦

فى ضوء إجابتك ومعرفة درجاتك على المقياس السابق مطلوب منك ما يلى:

(أ) ما هو نمط الضغوط الأكثر حدوثا بالنسبة لك؟

....

....

(ب) هل تستطيع تحسين مقدرتك لمواجهة هذا النوع من الضغوط؟

....

....

(جـ) ما هو أسلوب التحكم فى الضغوط الذى تعتقد أنه الأفضل لمساعدتك؟

....

....

(د) حاول أن تجيب عن المقياس فى موقفين منفصلين... وقت هادئ قبل التمرين وأنت فى حالة استرخاء... وموقف منافسة وأنت تشعر بضغوط عالية. ثم قارن بين درجاتك فى مكونات المقياس الثلاثة فى الموقفين... ناقش ذلك ثم اكتب تعليقاتك.

المقارنة بين درجاتك فى مكونات المقياس الثلاثة فى الموقفين.

....

....

....

....

....

....

ما هى تعليقاتك على هذه النتائج.

....

....

....

....

....

....

....

....



يجب أن تزيد من درجة الوعى لحالتك النفسية قبل أن تستطيع السيطرة على أفكارك ومشاعرك. والخطوة الأولى أن تكون أكثر وعيا أثناء التمرين والمنافسات، وتتعرف كيف أن الحالة النفسية تؤثر فى الأداء. إنك كرياضى تستطيع التعرف على مشاعر معينة ترتبط بتحقيق أفضل أداء، ومشاعر أخرى ترتبط بالأداء السىء.

المطلوب أن تجيب على قائمة الصفات لحالات الأداء التالية مرتين:

الأولى: محاولة التصور العقلى لمنافسة واقعية حيث تكون حققت أفضل أداء.

الثانية: محاولة التصور العقلى لمنافسة واقعية حيث تكون حققت أسوأ أداء.

قائمة الصفات لحالات الأداء

لعبت ممتاز جدا	١	٢	٣	٤	٥	٦	لعبت سىء جدا
شعرت باسترخاء شديد	١	٢	٣	٤	٥	٦	شعرت بقلق شديد
شعرت بثقة شديدة	١	٢	٣	٤	٥	٦	شعرت بعدم الثقة
شعرت بالتحكم الكامل	١	٢	٣	٤	٥	٦	عدم التحكم الكامل
العضلات فى حالة استرخاء	١	٢	٣	٤	٥	٦	العضلات فى حالة توتر
شعرت بأقصى نشاط	١	٢	٣	٤	٥	٦	شعرت بأقصى تعب
الحديث مع نفسى إيجابى	١	٢	٣	٤	٥	٦	الحديث مع نفسى سلبى
شعرت بالتركيز التام	١	٢	٣	٤	٥	٦	شعرت بعدم التركيز
شعرت بعدم الجهد	١	٢	٣	٤	٥	٦	شعرت بالجهد الكبير
لدى طاقة عالية	١	٢	٣	٤	٥	٦	لدى طاقة منخفضة

التعليق على تمرين (١٧):

القائمة التى أجبت عليها إعداد وينبرج Weinberg وجولد Gould «قائمة صفات حالات الأداء» Check List of Performance States ١٩٩٥ وأعد صورتها العربية **أسامة كامل راتب**.

(أ)بعد أداء هذا التمرين، قارن استجاباتك فى الموقفين: عندما حققت، أفضل أداء، وعندما حققت أسوأ أداء كما يلى:

....

....

....

....

....

....

(ب) إذا رغبت فى تحقيق فهم أفضل للعلاقة بين أفكارك ومشاعرك وبين الأداء.. أجب عن القائمة بعد كل تمرين أو منافسة مباشرة لعدة أسابيع، بالطبع يتوقع اختلاف حالتك العقلية (النفسية) أثناء المنافسة أو جلسة التمرين... إذا شعرت أن هناك فرقا بين الشوط الأول والشوط الثانى فى المباراة عند ئذ تجيب عن القائمة مرتين....

(جـ) تذكر أن أهم شيء أن تفهم العلاقة بين المشاعر التى تحدث بداخلك، وكيف تؤثر تلك المشاعر فى أدائك... وضح ذلك.

....

....

....

....



يهدف هذا التمرين إلى زيادة الوعى لدى اللاعب بمدى تأثير أحمال التدريب من حيث الشدة والحجم (حمل التدريب الخارجى)، على أجهزة الجسم المختلفة (حمل التدريب الداخلى). وذلك من خلال تقييم اللاعب لدرجة الجهد الذى يبذله أثناء التدريب أو المنافسة، ويطلب من اللاعب تقييم الجهد ووفقا لمسطرة متدرجة على النحو التالى:

التعليق على التمرين:

تقييمك للجهد المبذول	درجات إدراك الجهد
	صفر - لا شيء على الإطلاق
	٠,٥ - ضعيف لدرجة يصعب ملاحظته
	١ - ضعيف جدا
	٢ - ضعيف (خفيف)
	٣ - معتدل
	٤ - قوى بعض الشئ
	٥ - قوى
	٦ -
	٧ - قوى جدا
	٨ -
	٩ -
	١٠ - قوى جدا (غالبا الأقصى)
	• - الأقصى

- المقياس الذى أجبت عليه هو مقياس بورج لإدراك الجهد Borg's Perceived Exertion Scale، وأعد صورته العربية **أسامة كامل راتب**. وارتفاع الدرجة وتكرارها مرات عديدة يعتبر مؤشرا لحدوث ظاهرة ضغوط التدريب الزائد. وتشير الدلائل إلى أن اللاعب يكون أكثر وعيا وإدراكا للجهد والضغط النفسى قبل الأعراض الفسيولوچية؛ لذلك يعتبر هذا المقياس فى التشخيص المبكر لضغوط التدريب الزائد.

- يمكن مساعدة اللاعب على اكتساب مهارة إدراك الجهد المبذول من خلال التطبيق الدورى، وخاصة خلال فترات التدريب الشاق والمنافسة، ثم المقارنة بين استجابات اللاعب على المقياس، وتقييم المدرب للاعب على نفس المقياس فى ضوء الأداء الفعلى. وخطة أحمال التدريب.



الهدف من هذا التمرين مساعدتك «كمدرب» أن تصبح أكثر وعيا بمدى زيادة الضغوط النفسية التى تتعرض لها وتصبح أكثر عرضة لحدوث الاحتراق النفسى. قيم نفسك فى المقياس التالى بالإجابة عن العشرة تساؤلات التالية من خلال تفكيرك فى آخر ستة شهور:

اكتب الرقم الذى يصف حالتك على يمين كل سؤال.

١	٢	٣	٤	٥
لا يحدث أو قليلا جدا		أحيانا		يحدث أو يحدث كثيرا جدا

.... (١) هل تشعر بزيادة الإحباط لمقدرتك على القيام بمسئوليات التدريب؟.

.... (٢) هل تشعر أن هناك المزيد والمزيد يجب عمله ولا ترى نهاية لذلك؟.

.... (٣) هل تشعر بضعف طاقتك البدنية عن المعتاد؟.

.... (٤) هل أصبحت أكثر سهولة للإثارة والغضب مع الناس الذين تتعامل معهم وتدربهم؟.

.... (٥) هل تفكر فى عدم ملاءمة مهنة التدريب لك؟.

.... (٦) هل تقل خبرة مشاعر الطاقة النفسية الإيجابية، بينما تزداد مشاعر الطاقة النفسية السلبية؟.

.... (٧) هل تشعر بزيادة الضغوط عليك من أجل تحقيق النجاح؟.

.... (٨) هل تفكر كثيرا فى أن الآخرين لا يفهمونك ولا يفهمون ما تحاول عمله كمدرب؟.

.... (٩) هل تشغلك واجبات التدريب كثيرا عن قيامك حتى بالأشياء الروتينية لمسؤولياتك الشخصية والأسرية؟.

.... (١٠) هل تشعر أن ليس لديك أصدقاء أو أسرة تستطيع أن تتحدث معهم حول مشاكلك.

الآن اجمع درجاتك

٥٠

في ضوء الدرجة التى حصلت عليها ضع نفسك فى المقياس التالى:

صفر ـــــ ٢٠		*أنت فى حالة طيبة*
٢١ ـــــ ٣٠		*يجب أن تكون يقظا للمزيد من التغيرات*
٣١ ـــــ ٤٠		*أنت مرشح لحدوث الاحتراق*
٤١ ـــــ ٥٠		*أنت وصلت إلى مرحلة الاحتراق... ويجب أن تتخذ إجراءات لمواجهة ذلك.*

المناقشة:

المقياس الذى أجبت عليه هو مقياس الاحتراق للمدرب إعداد «مارتينز» Martens ١٩٨٧ وأعد صورته العربية **أسامة كامل راتب**. كيف يعبر هذا المقياس بدقة عن الضغوط الكامنة لحدوث الاحتراق لديك؟

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

التعليق على تمرين (١٩):

يوجد تشابه بين الضغط Stress والاحتراق Burnout. ولكنهما ليسا نفس الشيء... فالاحتراق حالة متأخرة من زيادة الضغوط تواجه بعض المدربين يكون نتيجتها الاعتزال وترك التدريب، وقد تحدث للمدربين من الجنسين، ولكل المستويات وفي معظم الرياضات.

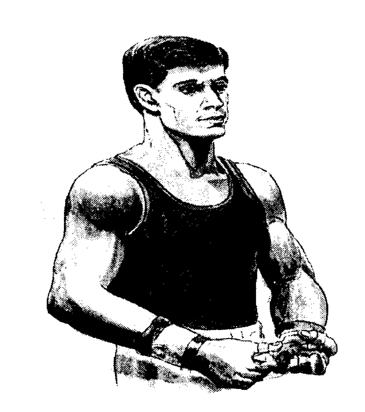
ويوضح الجدول التالى نتائج إحدى الدراسات التى أجريت على المدربين لتحديد أهم مصادر الضغوط الشائعة والنسبة المئوية لتكرارها.

مصادر الضغوط	*النسبة المئوية لتكرارها*
* عدم الاحترام من اللاعبين.	٪ ٤٧,٨
* عدم المقدرة على تحضير اللاعبين.	٪ ٢٠,٧
* عدم التقدير من الإدارة.	٪ ١٤,٠٠
* نقص الخبرات الفنية.	٪ ٩,٠٠
* عدم تقدير الجمهور.	٪ ٦,٥
* فقدان الوظيفة.	٪ ٤,٠٠
* عدم التقدير من اللاعبين.	٪ ٣,٠٠

يبدو من تحليل مصادر الضغوط الأكثر تكرارا لدى المدربين، أنها ترتبط ببعض المشكلات مع اللاعبين، وخاصة ضعف العلاقة والاتصال بين المدرب واللاعب، وعدم مقدرة المدرب على تحضير واستثارة الدافع لدى اللاعبين. ؛لذلك يبدو أن ضغوط المكسب ليس المصدر الأساسى والأول لحدوث الاحتراق للمدربين، ولكن مشكلة التفاعل الشخصى مع اللاعبين هى التى تؤدى إلى ذلك.. الأمر الذى يؤكد على أهمية أن يطور المدربون من مهارات القيادة والاتصال للعمل مع الفروق الفردية بين اللاعبين لزيادة الدافعية لديهم، وتحقيق التماسك بين جماعة الفريق. كذلك من المفيد أن يجيد المدرب المهارات النفسية لإدارة الضغوط التي يعلمها للاعب لأنها تساعده على مواجهة الضغوط المرتبطة بالتدريب الرياضى.

فصل

(٨)



تدريب التحكم
فى
التركيز والانتباه

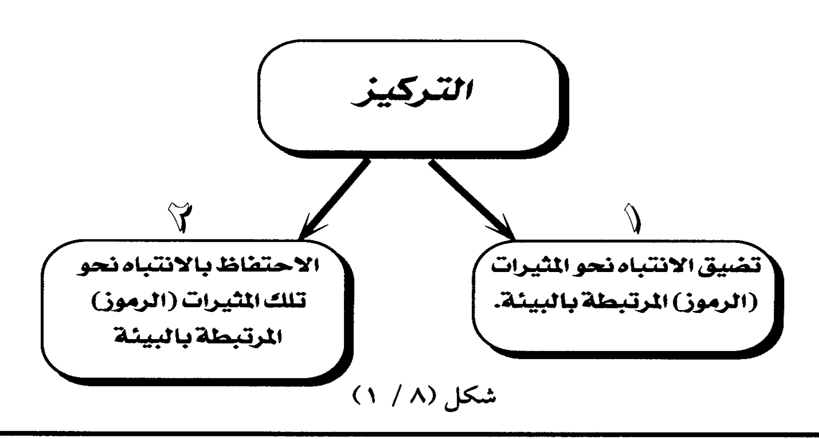
إن الافتقاد إلى التركيز يعتبر واحدا من المشكلات الهامة فى الرياضة، سواء التنافسية أو الترويحية، لأنه يؤدى إلى أخطاء عقلية أثناء أى أداء. وكثيرا ما تسمع أن اللاعب يقول بعد المنافسة مبررا ضعف مستوى الأداء أو فشله: «إننى فقدت تركيزى» بل إن المدربين كذلك كثيرا ما يعزون ضعف مستوى فرقهم بسبب فقدان التركيز أثناء المنافسة.

ما هو مقدار الاهتمام الذى تعطيه للتركيز والانتباه فى تدريباتك؟ متى تعلم مهارات تركيز الانتباه، وهل تأخذ فى الاعتبار الفروق بين اللاعبين فى مقدرتهم على التركيز أو الانتباه؟ هل تعلمهم ماذا يفعلون قبل وأثناء وبعد المباراة؟ هل تستطيع معرفة الأخطاء الناتجة عن ضعف التركيز أو الانتباه؟ . . . إلخ.

إن تدريب التحكم فى التركيز والانتباه من المهارات النفسية الهامة لنجاح الأداء وتحقيق الاستمتاع. لقد سبق أن أوضحنا أن التفوق فى الأداء يحدث عندما يكون اللاعب فى منطقة الطاقة المثلى، وأن أهم الخصائص النفسية للاعب فى تلك المنطقة هى التحكم فى التركيز والانتباه. ونظرا لأن معظم اللاعبين لا يفكرون بجدية فى تنمية مهاراتهم للتركيز والانتباه فإنهم نادرا ما يصلون إلى خبرة الطاقة النفسية المثلى أو ما نطلق عليها حالة الطلاقة النفسية Flow State.

معنى التركيز .. الانتباه:

يعرف كل من وينبرج Weinberg وجولد Gould ١٩٩٥ التركيز Concentration بأنه عبارة عن «تضييق الانتباه نحو المثيرات (الرموز) المرتبطة بالبيئة، والاحتفاظ بالانتباه نحو تلك المثيرات (الرموز)». ويتضمن هذا التعريف جزئين كما فى شكل (٨ / ١) التالى:



شكل (٨ / ١)

١ ـ تضييق الانتباه نحو المثيرات (الرموز) المرتبطة بالبيئة:

يتوقع وجود مثيرات (رموز) مرتبطة بالبيئة، وأخرى غير مرتبطة، وبينما يتطلب التركيز تضييق الانتباه نحو المثيرات (الرموز) المرتبطة، فإنه من الأهمية التخلص وعزل المثيرات (الرموز) غير المرتبطة.

فعلى سبيل المثال عندما يؤدى لاعب كرة السلة الرمية الحرة فى موقف حرج لنتائج المباراة.. فإن المثيرات (الرموز) المرتبطة التى يركز عليها الاهتمام هى: النظام الروتينى المعتاد قبل أداء الرمية الحرة مثل ارتداد الكرة ثلاث مرات، أخذ الشهيق العميق، توجيه النظر لأعلى السلة، تركيز بؤرة الاهتمام على حلقة السلة. ومن ناحية أخرى هناك المثيرات (الرموز) غير المرتبطة ويجب عزلها وعدم التأثر بها لتأثيرها السلبى على تشتت الانتباه ونقص التركيز، من ذلك، اصطفاف اللاعبين لانتظار ارتداد الكرة، ضوضاء وصياح الجمهور.

إن مقدرة اللاعب على تركيز الانتباه للمثيرات (الرموز) المرتبطة، مقابل عزل نفسه عن المثيرات (الرموز) غير المرتبطة يعتبر شيئا هاما لنجاح الأداء.

٢ ـ الاحتفاظ بالانتباه نحو المثيرات (الرموز) المرتبطة بالبيئة:

تعتبر مقدرة اللاعب على توجيه الانتباه طوال فترة أداء المنافسة هى الجزء الثانى من مفهوم التركيز... إن الكثير من اللاعبين يظهرون تركيزا متميزا فى الأداء للحظات أو فترات قليلة أثناء المنافسة. بينما القليل يستطيعون إظهار مستوى عال من التركيز والانتباه خلال طوال فترة المنافسة. إن بطلة العالم للتنس كرست أيفرت Christ Evert لم تكن الفضلى موهبة بدنيا، ولكنها الفضلى فى مقدرتها على الاحتفاظ بالانتباه خلال المباراة، فهى لا تتأثر بالمثيرات (الرموز) غير المرتبطة مثل فقدان إرسال سهل، ضوضاء الجمهور، الضربات الفاشلة السابقة.

ويتوقع أن يساعد تدريب التركيز والانتباه اللاعب على الاحتفاظ بالانتباه نحو المثيرات (الرموز) المرتبطة لفترة طويلة تناسب المنافسة الرياضية.

سؤال: ما الفرق بين الانتباه ـ الإدراك ـ التركيز؟

الجواب:

الإحساس SENSATION ← الإدراك PERCEPTION ← اتخاذ القرار DECISION MAKING

الانتباه ATTENTION

شكل (٨ / ٢)

دور الانتباه فى الإدراك واتخاذ القرار

الانتباه يـوجه الوعى awareness نحو المثيرات (الرموز) المعيـنة بحيث تصبح فى متناول الحواس. . . وعـندما يكـون لديك الوعى والمـعرفة بـتلك المثـيرات (الرمـوز) فذلك يـعنى الإدراك. وكذلك عندما تأخذ القرار بالاستمرار فـى إدراك تلك المثيرات فذلك يتطلب الانتباه للأشياء التى تدركها. .

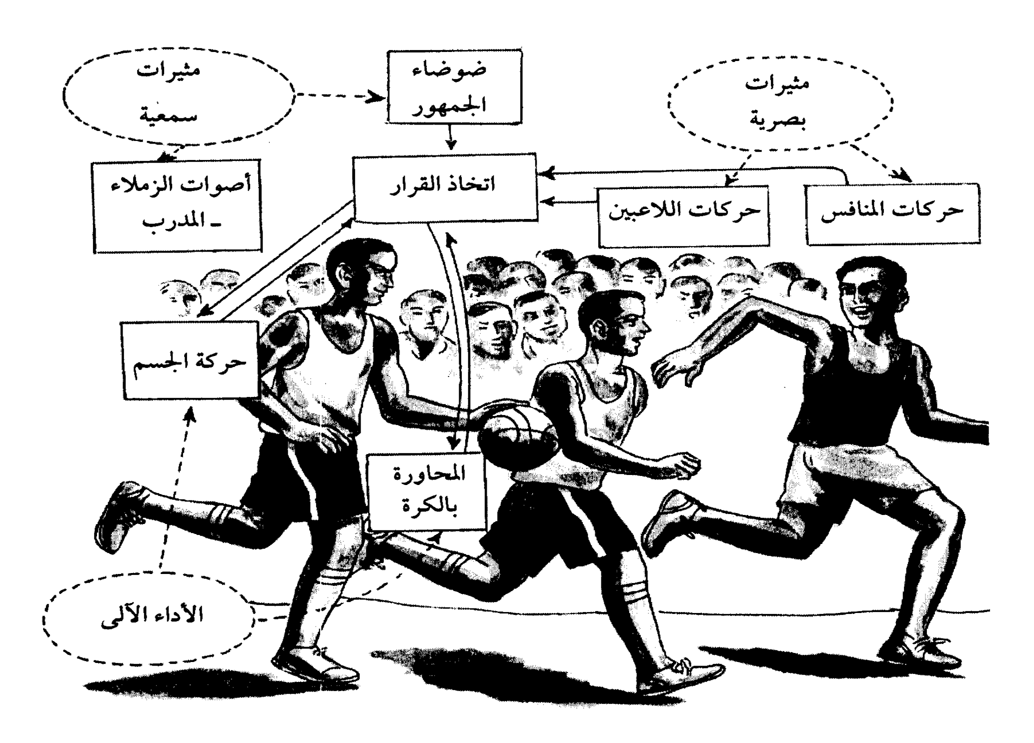
فكأن الانتـباه يوجه الوعى، بينـما الإدراك يستخـدم الانتباه لتحـقيق الوعى للمـثيرات (الرموز).

أما الفرق بين الانتباه والتركيز، إن التركيز نوع من تضييق الانتباه وتثبيته على مثير (رمز) معين. . . أى أن التركيز هو مقدرة اللاعب على الاحتفاظ بالانتباه.

سؤال: ماهى المثيرات (الرموز) الشائعة غير المرتبطة بالبيئة الرياضية لأداء اللاعبين؟

الجواب :

ضوضاء الجمهور - الحديث مع الذات - تعليقات المدربين أثناء اللعب... إلخ نماذج للمثيرات (الرموز) غير المرتبطة بالبيئة الرياضية، وأن اللاعب الذى يوجه الاهتمام لتلك المثيرات (الرموز) يؤدى إلى التشتت وضعف الأداء. ومن المثيرات (الرموز) غير المرتبطة كذلك الأفكار المرتبطة بالخبرات السابقة للنجاح والفشل... أو الأفكار المرتبطة بالمستقبل.



شكل (٨ / ٣) المثيرات المرتبطة وغير المرتبطة للانتباه فى الرياضة - كرة السلة.
(سومرز وفورد ١٩٩٥) مع التعديل.



يهدف هـذا التمرين إلـى مساعـدتك على تحليل مـا هى المثيـرات (الرموز) الهـامة فى رياضيتك . . . اخـتر موقفا فى رياضـتك . . صف الموقف ثم حدد المثيرات (الـرموز) المرتبطة وغير المرتبطة .

الرياضة: ....

الموقف: ....

المثيرات (الرموز) المرتبطة	المثيرات (الرموز) غير المرتبطة
....	....
....	....
....	....
....	....

التعليق على تمرين (١):

فيما يلى نموذج للاستجابات المتوقعة لذلك التمرين للاعب التنس كما سجله أحد المدربين:

الرياضة: **التنس**

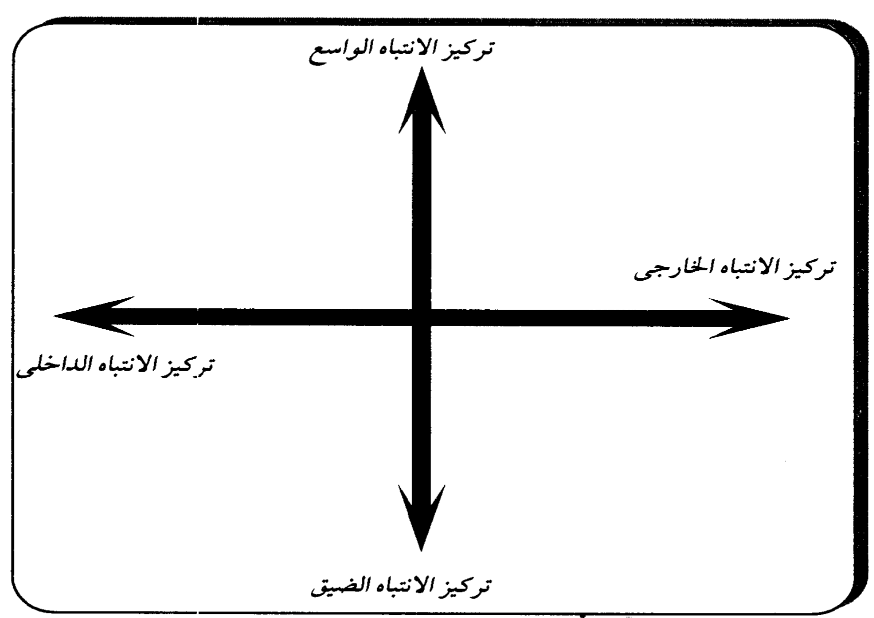
الموقف: **المنافس يستعد للإرسال . اللاعب ينتظر استقبال الكرة.**

المثيرات (الرموز) المرتبطة	*المثيرات (الرموز) غير المرتبطة*
❖ وضع الوقوف للمرسل	❖ صياح . ضوضاء الجمهور.
❖ زاوية ضرب المضرب بالكرة.	❖ حركات المنافس.
❖ لحظة ضرب المضرب بالكرة.	❖ الضربات السابقة.
❖ زاوية سقوط الكرة.	❖ الضربات الفاشلة.
	❖ النتائج.

أنواع (أبعاد) الانتباه :

يعتقد معظم الناس أن التركيز يخضع «لظاهرة الكل أو العدم» all - or - nane phenomenon، بمعنى أنك تركز أو لا تركز . . . ومع ذلك فى مجال علم نفس الرياضة أظهرت البحوث أن هناك أنواعا عديدة من تركيز الانتباه مناسبة لرياضات وأنشطة معينة .

إنه من المتوقع أن لكل رياضة رموزا متفردة مطلوبة لتحقيق الانتباه . . وبالرغم من ذلك هناك مؤشرات عامة تصلح لتحليل متطلبات الانتباه لكل الأنشطة الرياضية . توصل روبرت ندفر Rober Nideffer (١٩٧٦، ١٩٨٥) إلى بعدين مفيدين جدا لمساعدة المدرب واللاعبين على فهم متطلبات الانتباه لنوع الرياضة . هذان البعدان كما يوضحهما شكل (٨ / ٤) هما سعة الانتباه width of attention حيث يكون تركيز الانتباه فى مدى ضيق narrow attentional focus أو تركيز الانتباه فى مدى واسع broad attentional focus . واتجاه الانتباه direction of attention حيث يكون الانتباه موجها للبيئة الخارجية external environment أو داخل الذات internally to the self .



شكل (٨ / ٤) نموذج ندفر لبعدى الانتباه لفهم متطلبات الانتباه فى الرياضة .

(سومرز وفورد ١٩٩٥)

سعة الانتباه:

تعنى سعة الانتباه كم أو مقدار المثيرات أو الرموز التى يجب أن يتعامل اللاعب معها فى وقت معين، وتتضمن سعة الانتباه نوعين:

أ ـ تركيز الانتباه الواسع:

يسمح للاعب بإدراك العديد من الأحداث معـا فى وقت واحد. وهذا النوع يمثل أهمية خاصة للأنـشطة الرياضية التى تـتطلب اليقظة والحسـاسية للتغـيرات السريعة فى البـيئة. أى الاستجـابة إلى المثيرات أو الرمـوز المتعددة. مثال ذلـك. عندما يقوم لاعب كـرة السلة بأداء الهجمة المرتدة، أو بداية اللعب بالنسبة للاعب كرة القدم المدافع.

ب ـ تركيز الانتباه الضيق:

وهذا يحدث عـندما يكون المطلـوب من اللاعب الاستجـابة لمثير (رمـز) واحد أو اثنين فقط، مثال ذلك رياضـة الرماية، ضربة الجزاء فى كرة القدم، الرميـة الحرة أو التصويب لكرة السلة.

اتجاه الانتباه:

يصنف اتجاه الانتباه إلى نوعين على أساس مـصدر المنبه هل من داخل اللاعب نفسه أى الأحاسيس والمشاعر والأفكار، أم من خارج اللاعب أى البيئة المحيطة به.

تركيز الانتباه الخارجى:

يوجه نحو البيئة الرياضية التى تحدث خارج اللاعب مثل أداة اللعب، تحركات المنافس، أو الزملاء فى الفريق.

تركيز الانتباه الداخلى:

يوجـه نحو الذات ويـسمى بالتـركيـز الذاتى Self focus. ويشـمل الأفـكار والمـشاعـر والأحاسيـس. ومثال ذلك عندمـا يحلل المدرب اللعـب دون الأداء الفعلى. أو عندمـا يفكر لاعب الوثب كيف يؤدى خطوات الاقتراب للمهارة.

ويجب أن يراعى هذان البعدان (النوعان) للانتباه عـند تحليل متطلبات الانتباه لأى مهارة أو نشاط فى الرياضة. وبينما يشير نموذج «ندفر» لبعدى الانتباه إلى أن كلا من البعدين يقعان على متصل. ولكن الواقع أن ذلـك ينطبق على درجة سعة الانتباه أما اتجاه الانـتباه فإنه ثنائى (داخلى ـ خارجى) وليس متصل الدرجات.

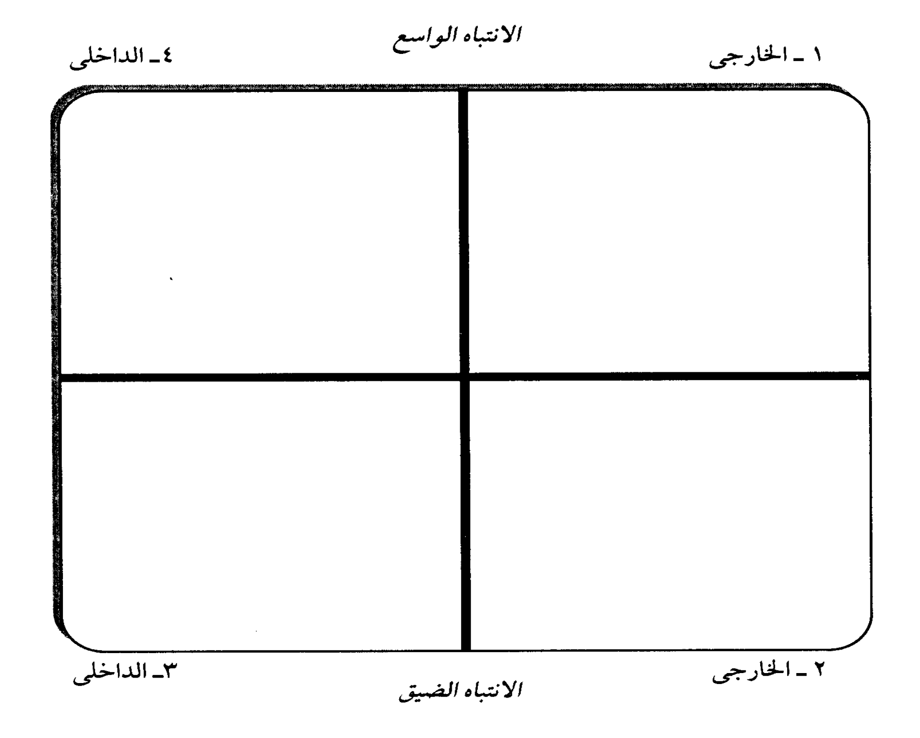
هذا ويتوقع نتيجة اختلاف المواقف الرياضية، أن يقابل ذلك اختلاف متطلبات الانتباه للاعبين. فعلى سبيل المثال لاعب خط الدفاع فى كرة القدم يتطلب أن يتوافر لديه مقدرة كبيرة لتطوير تركيز الانتباه الواسع ـ الخارجى، وذلك حتى يصبح لديه الوعى والإدراك بالمثيرات المتعددة فى جميع أبعاد الملعب. وذلك يختلف عن حارس المرمى حيث المطلوب هو تركيز الانتباه الضيق مع لاعب محدد فى الفريق المنافس. وبصرف النظر عن هذا الاختلاف هناك متطلبات لتحويل الانتباه فى رياضات معينة، وخاصة للمهارات الرياضية المفتوحة، حيث تزداد الحاجة إلى تحويل الانتباه لمتابعة التغيرات السريعة التى يصعب التنبؤ بها فى الكثير من الأحيان.



يتوقع أن تختلف طريقة أو أسلوب الانتباه تبعا للأبعاد الأربعة للنموذج الذى سبق توضيحه فى الشكل (٨ / ٤). . ويجب أن يكون أسلوب الانتباه مناسبا لحاجات الفرد وموقف أو دور اللعب. . ويوضح الجدول التالى (٨/ ١) أمثلة لبعض المهام الشائعة فى الأنشطة الرياضية والتدريب. والمطلوب أن تحدد ما هو أسلوب الانتباه المناسب فى ضوء الأبعاد الأربعة الموضحة بالشكل (٨ / ٥)، ثم مراجعة التعليق على التمرين.

جدول(٨ / ١)
تحليل أساليب الانتباه لبعض الأنشطة الرياضية المختارة ومهارات التدريب

المهارات الرياضية	مهارات التدريب
أ ـ التعبئة النفسية للمباراة.	١ ـ تطوير خطة اللعب.
ب ـ الكرة المرتدة فى كرة السلة	٢ ـ مساعدة اللاعب لتصحيح الأخطاء.
جـ ـ الاستماع إلى تعليمات المدرب.	٣ ـ الاستماع إلى اللاعب.
د ـ التخطيط لتمرينات الإحماء.	٤ ـ تقرر كيف تستجيب للكرة أثناء لعبة البداية.
هـ ـ تنفيذ تمرينات الإحماء.	٥ ـ تحليل المدرب لكفاءته.
و ـ الجرى مسافات طويلة.	٦ ـ إعطاء التوجيهات عند بداية التمرين.
	٧ ـ حل الصراع مع اللاعب.



شكل (٨ / ٥) نموذج للإجابة على تمرين (٢) لتحديد أسلوب الانتباه المناسب لبعض المهام الشائعة فى الأنشطة الرياضية والتدريب.

التعليق على التمرين (٢):

فيما يلى الإجابة المقترحة للمناقشة:

١ ـ الانتباه الواسع الخارجى: و

٢ ـ الانتباه الضيق الخارجى: ٤ ـ ٦ ـ ب ـ ٧ ـ هـ ـ جـ ـ ٣.

٣ ـ الانتباه الضيق الداخلى : أ.

٤ ـ الانتباه الواسع الداخلى: ٥ ـ و ـ ٧ ـ ٤ ـ د ـ ١.

مشكلات تركيز الانتباه :

يقرر الكثير من اللاعبين أن لديهم مشكلات لتحقيق التركيز أثناء المنافسة. وعادة فإن هذه المشكلات لا تكون بسبب عدم التركيز على المثيرات (الرموز) المطلوبة، ولكن نظرا لتشتت انتباههم بالأفكار والأحداث الأخرى والانفعالات. ونناقش الآن بعضا من تلك المشكلات التى تسبب عدم تركيز الانتباه للاعبين:

الانشغال بالأحداث الماضية:

بعض اللاعبين لا يستطيعون نسيان الأحداث السابقة، وخاصة إذا كانت خبرات للبيئة. فتركيز الانتباه فى الأحداث الماضية بسبب الهبوط المفاجىء للعديد من الرياضيين الموهوبين.

الانشغال بالأحداث المستقبلية:

يمكن أن تتضمن مشكلات التركيز الانشغال بالأحداث المستقبلية، فالنشء الرياضى خاصة ينشغلون بالتفكير المستقبلى من حيث النتائج المتوقعة لأفعال معينة. هذا التفكير عادة يتخذ شكل تقريرات ماذا لو؟ "what if".

* ماذا لو خسرت المباراة؟.
* ماذا لو ارتكبت خطأ آخر؟.
* ماذا لو أصبت؟.
* ماذا لو تسببت فى هبوط مستوى الفريق؟.
* ماذا لو فقدت الحماس لاستكمال التدريب؟.

مثل هذه الأفكار المستقبلية والأرق يؤثر سلبيا على التركيز ،يؤدى إلى المزيد من الأخطاء والهبوط فى الأداء. كما أن الأرق لا يؤدى إلى تشتت الانتباه فقط ولكن يمكن أن يسبب أيضا زيادة التوتر العضلى الذى يزيد من إعاقة الأداء.

الانشغال بالكثير من المثيرات (الرموز):

أحد الجوانب الصعبة للاحتفاظ بالتركيز فترة طويلة خلال جرعات التدريب أو المنافسات، وجود العديد من مصادر تشتت الانتباه. فعلى سبيل المثال فإن اللاعبين الذين يتميزون بتركيز الانتباه الواسع يبدو أنهم يلاحظون كل شىء يحدث فى المنطقة المحيطة بهم،

حتى تلك الأشياء التى لا تمثل أهمية بالنسبة للنشاط المطلوب أداؤه، فالجمهور على سبيل المثال قد يصبح مصدرا لتشتت انتباههم، نحن جميعا نحب أن نظهر على نحو جيد أمام الآخرين، وخاصة إذا كان الجمهور ممن نعرفهم ويمثلون أهمية لنا، مما يؤدى إلى محاولة بذل جهد أكبر والأداء تحت ضغط فى محاولة لإظهار التفوق. بالطبع بعض اللاعبين يلعبون أفضل أمام المشاهدين الذين يعرفونهم، ولكن الكثير من اللاعبين يعتبرون وجود متفرجين ممن يعرفونهم مصدرا قويا لتشتت الانتباه.

التحليل الزائد لحركات الجسم:

هناك مشكلة أخرى متمثلة فى التركيز الزائد جدا بالنسبة للنواحى الفنية لكيفية أداء حركات الجسم أى تركيز الانتباه الضيق الداخلى. وبرغم أن هذا النوع من التركيز لا ينظر إليه على أنه غير مرغوب فيه عند تعلم مهارة جديدة، حيث الحاجة إلى الشعور بالإحساس الحركى لخصائص الحركات التى تؤديها عضلات الجسم، ولكن المشكلة تبدو عند استمرار التفكير الضيق الداخلى بعد تعلم المهارة، حيث تؤدى المهارة بشكل آلى، ويوجه التركيز أساسا حول ماذا تفعل من خلال رمز كلمة أو كلمتين للاحتفاظ بالتركيز.

إن ذلك لا يعنى أنه لا يوجد تفكير فى المهارة عندما يتم تعلمها جيدا، ولكن المقصود أن التركيز على ميكانيكية أداء الجسم أثناء المنافسة عادة ما يعوق الأداء، وكلما كان التحليل زائدا أعاق ذلك الانسيابية والطلاقة لخصائص الأداء الحركى لمستويات الأداء العالى، وخاصة إذا كان المطلوب هو سرعة رد الفعل واتخاذ القرار.

صدمة الانتباه:

تعنى صدمة الانتباه تركيز اللاعب على الأداء السىء فى الوقت الحرج للمباراة أو المنافسة، وينظر إليها على أنها عملية تؤدى إلى إعاقة وهبوط الأداء. فعندما تخطىء الأداء فى ضربة الجزاء، أو الرمية الحرة، أو الضربة الساحقة... إلخ فإن ذلك لا يعنى بالضرورة معنى صدمة الانتباه ولكن الأهم أن تجيب لماذا وكيف حدث الخطأ.

وبشكل عام يمكن التعرف على صدمة الانتباه لسلوك اللاعب عندما يتميز أداؤه بالهبوط المتلاحق ولا يستطيع استعادة التحكم فى الأداء دون مساعدة خارجية. وتحدث صدمة الانتباه عادة فى موقف انفعالى هام للاعب، حيث تسبب الضغوط توتر العضلات، زيادة نبض

القلب والتنـفس، جفاف الحلق، تعـرق اليدين، ويحدث انهـيار لمستوى الانتـباه. وبدلا من التركيز الشـديد على الرموز المرتبطة بالبيـئة مثل الكرة وحركات المنافس، فإن الانـتباه يصبح ضيقا وداخليا حيث التركيز على الأرق والخوف من الخسارة أو الفشل. وفى نفس الوقت فإن زيادة الضغط تنـقص من المرونة وتحويل تركيز الانتـباه. ويبدو التأثير الـسلبى على الأداء من حيث الخلل فى الـتوقيت والتوافق الحركى، التـعب والتوتر العضلى، الاندفـاع، عدم القدرة على الانتباه للرموز المرتبطة بالأداء. ويوضح الشكل (٨ / ٦) عـملية صدمة الانتباه كما سبق شرحها.



شكل (٨ / ٦) يمكن النظر إلى صدمة الانتباه على أنها عملية يمكن التعرف عليها من خلال نمط للسلوك أو مظاهر متعددة للسلوك تؤدى إلى هبوط متتابع لمستوى أداء اللاعب، بحيث لا يستطيع استعادة التحكم فى الأداء دون مساعدة خارجية.



اذكر ثلاث مشكلات تؤثر فى التركيز وتعوق الأداء،مع شرح مثال خاص فى رياضتك.

مشكلة (١):

....

....

....

....

مشكلة (٢):

....

....

....

....

مشكلة (٣):

....

....

....

....

تمرين
٤

اشرح مفهوم صدمة الانتباه، وما أهم مظاهر إعاقة الأداء الناتجة عن ذلك؟

....

....

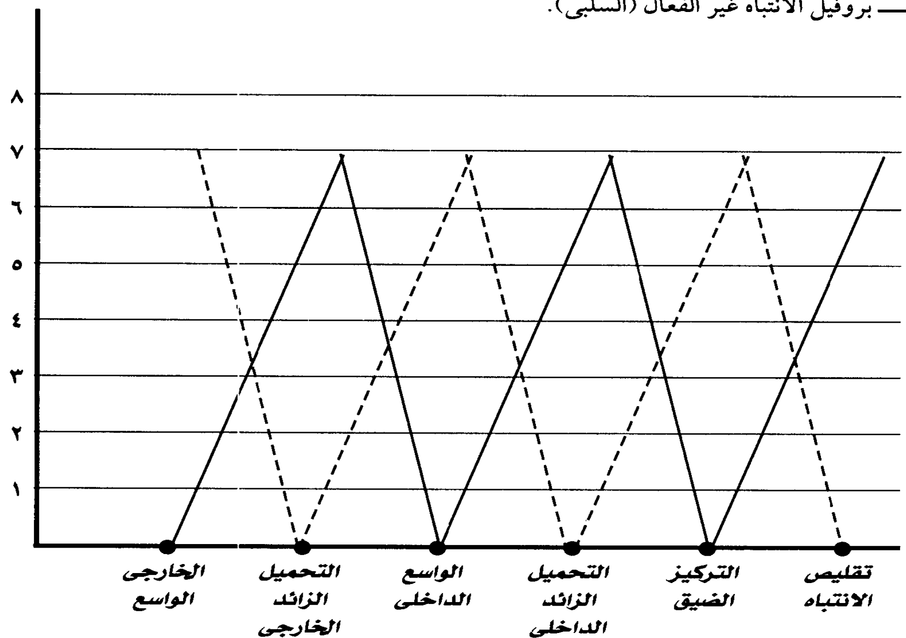
....

....

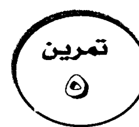
تقييم مهارات الانتباه :

قبل أن تحاول تحسين التركيز، يجب أن تتعرف على جوانب المشكلة، أي نقاط الضعف لمهارات الانتباه. ويعتبر اختبار نيدفر Nideffer لتحديد تركيز الانتباه خارجى أو داخلى واسع أو ضيق مفيدا لهذا الغرض. لقد أوضح «ندفر» أن هناك أساليب انتباه مختلفة لها تأثيرات مختلفة فى نوعية الأداء.

لقد توصل «ندفر» إلى بروفيل يمكن من خلاله التعرف على الانتباه الفعال (الإيجابى)، والانتباه غير الفعال (السلبى)، ويتوقع أن يحصل اللاعب الذى يتميز بالبروفيل الإيجابى للانتباه على درجات عالية فى الأبعاد الثلاثة التالية للمقياس: تركيز الانتباه الخارجى الواسع وتركيز الانتباه الداخلى الواسع وتركيز الانتباه الضيق، وأن يحصل على درجات منخفضة فى الأبعاد الثلاثة التالية للمقياس وهى التحميل الزائد الخارجى والتحميل الزائد الداخلى، وتقليص الانتباه شكل (٨ / ٧).



شكل (٨ / ٧) بروفيل الانتباه الفعال وغير الفعال (ونيتبرج وجولد ١٩٩٥)



يهدف هذا التـمرين إلى مساعدتك أن يكون لـديك الوعى بأسلوب الانتباه الذى تـتميز به، وما هى نقاط القوة والضعف. . المطلوب منك أن تجيب على العبارات فى الاختبار التالى بوضع دائرة حول الرقم الذى يصف استجابتك للسؤال. . ثم ضع درجتك فى الشكل البيانى الموجود فى الصفحة التالية:

مقياس التقدير:

٠ = أبدا ١ = نادرا ٢ = أحيانا ٣ = غالبا ٤ = دائما

١ ـ أستطيع التحليل السريع للمواقف المعقدة.	٠	١	٢	٣	٤
٢ ـ عندما أكون موجودا فى ملعب به العديد من اللاعبين أستطيع معرفة ما يفعله كل واحد منهم.	٠	١	٢	٣	٤
٣ ـ عندما أتحدث إلى الناس، أجد نفسى مشتتا بالمناظر والأصوات المحيطة بى.	٠	١	٢	٣	٤
٤ ـ تملكنى الحيرة عند مشاهدة بعض الأحداث التى تتميز بالكثير من الرموز فى وقت واحد.	٠	١	٢	٣	٤
٥ ـ كل ما أحتاج إليه قليل من المعلومات وأستطيع تكوين عدد كبير من الأفكار.	٠	١	٢	٣	٤
٦ ـ يسهل على تكوين أفكار مترابطة من مجالات مختلفة عديدة.	٠	١	٢	٣	٤
٧ ـ عندما أتحدث إلى الناس، أجد نفسى مشتتا بأفكارك الخاصة.	٠	١	٢	٣	٤
٨ ـ هناك أمور كثيرة فى عقلى تجعلنى متحيرا وكثير النسيان.	٠	١	٢	٣	٤
٩ ـ يسهل على أن أعزل أفكارى من التداخل مع بعض الأشياء التى أشاهدها وأستمع إليها.	٠	١	٢	٣	٤
١٠ ـ يسهل على أن أمنع المناظر والأحداث من التداخل مع أفكارى.	٠	١	٢	٣	٤
١١ ـ أجد صعوبة عند التركيز فى فكرة واحدة.	٠	١	٢	٣	٤
١٢ ـ أرتكب أخطاء فى المباريات، لأننى أراقب لاعبا واحدا وأنسى الآخرين.	٠	١	٢	٣	٤

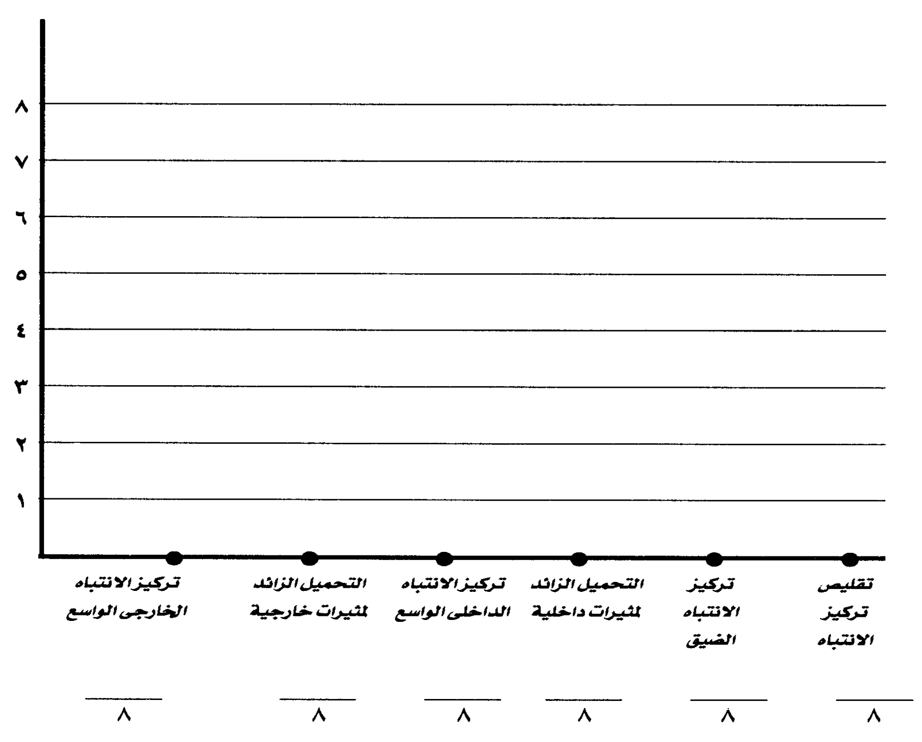
التعليق على تمرين (٥):

المقياس الذى أجبت عليه صورة مختصرة «لاختبار أسلوب الانتباه والعلاقات بين الأشخاص» Test of Attentional and Interpersonal Style (TAIS) الذى قام بإعداده روبرت نيدفر R. Nideffer. وهذه الصورة المختصرة قدمتها ليندا بومب L. Bump ١٩٨٧ وأعد صورتها العربية **أسامة كامل راتب**. كما أن الصورة المطولة للمقياس تم إعدادها للعربية محمد حسن علاوى.

لتصحيح المقياس اتبع الخطوات التالية:

أعط لنفسك: ٤ نقاط، إذا كانت إجابتك دائما. ٣ نقاط، إذا كانت إجابتك غالبا.
نقطتان، إذا كانت إجابتك أحيانا. نقطة، إذا كانت إجابتك نادرا.
لا تعطى درجات للاستجابة أبدا.

المقاييس الفرعية	الوصف	العبارات	مجموع الدرجات
الخارجي الواسع Broad - extenal	الدرجة العالية توضح مقدرتك على التكامل بين العديد من المثيرات الخارجية معا.	١ ـ ٢	ـــــ / ٨
التحميل الزائد الخارجي External over Load	الدرجة العالية توضح الميل إلى أنك مضطرب ولديك تحميل زائد للمثيرات الخارجية.	٣ ـ ٤	ـــــ / ٨
الواسع ـ الداخلى Broad - internal	الدرجة العالية توضح مقدرتك على التكامل بين العديد من الأفكار فى وقت واحد.	٥ ـ ٦	ـــــ / ٨
التحميل الزائد الداخلى Internal over load	الدرجة العالية توضح الميل إلى أن لديك تحميل زائد للمثيرات الداخلية.	٧ ـ ٨	ـــــ / ٨
التركيز الضيق Narrow Focus	الدرجة العالية توضح المقدرة على تضييق الانتباه عندما يكون ذلك ملائما.	٩ ـ ١٠	ـــــ / ٨
تقليص الانتباه Reduced Focus	الدرجة العالية توضح تضييق الانتباه المزمن.	١١ ـ ١٢	ـــــ / ٨



الآن ضع نقطا علـى الشكل البيانى لتـوضيح وضع درجاتك. وبعـد ذلك وصل النقط وذلك يوضح بروفـيل أسلوب الانتبـاه المميز لك ومـا هى جوانب القوة أو الـضعف. راجع شكل (٨ / ٧).

ـ يقترح أن يطبق هذا المقياس على اللاعبين لنفس الغرض.

طرق تحسين تركيز الانتباه :

تعتبر القدرة على التركيز للمثيرات (الرموز) المرتبطة بالبيئة شيئا هاما لتحقيق أدائك الفعال. ويمكن تصنيف طرق تحسين الانتباه للاعبين من خلال توجيهات تؤدى فى الملعب. . . ومن خلال تمرينات مقترحة تمارس فى أوقات وأماكن أخرى.

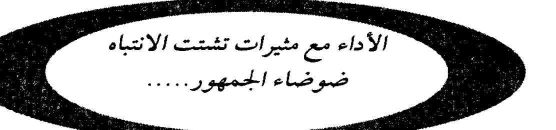
أولا: توجيهات تحسين تركيز الانتباه فى الملعب شكل (٨ / ٨):

(١) الأداء فى وجود مثيرات تشتت الانتباه:

إنه من المثير حقا أن نلاحظ كيف أن بعض الأصوات الخافتة والحركات المحدودة من بعض الأشخاص من جمهور المشاهدين فى لعبة مثل التنس تؤثر سلبيا على تركيز انتباه اللاعب بينما بعض اللاعبين فى رياضات الفريق مثل كرة القدم وكرة السلة وكرة اليد يؤدون بشكل جيد فى ظروف الصياح الشديد، والتلويح بالأعلام من الحشد الكبير للجمهور.

إنك تستطيع أن تهيئ نفسك لمواجهة مصادر تشتت الانتباه من خلال التمرين بانتظام تحت نفس الظروف المماثلة للمنافسة، بعض مدربى كرة السلة على سبيل المثال يتعمدون تواجد مكبرات لافتعال الضوضاء حتى يتعود اللاعبون على التصويب تحت نفس الظروف المماثلة لموقف المنافسة. كذلك فإن بعض مدربى التنس يطلبون من بعض الأشخاص الوقوف والتحدث أو المشى حول الملعب من وقت إلى آخر أثناء التدريب كنوع من التهيئة لمصادر تشتت الانتباه المتوقعة فى المنافسة.

وحيث إن لاعبى رياضات الفريق يتعرضون عادة إلى المزيد من مصادر تشتت الانتباه، فإنهم يحتاجون إلى تعلم اللعب تحت مثل هذه الضغوط على نحو أكثر من لاعبى الرياضات الفردية حيث تقل مصادر تشتت الانتباه بالنسبة لهم فى المنافسة أو التمرين. وينطبق مفهوم هذا المبدأ (التمرين فى حضور مصادر تشتت الانتباه) مع القول المأثور لأحد المدربين للاعبين «عندما تجد الطريق صعبا يصبح الصعب طريقا».



تقبل الأداء
تجنب الأحكام التقويمية

كلمات الترميز
تعليمية ـ دافعية

النظام الروتينى
قبل الأداء ـ توقف الأداء

الأداء الراهن
استعادة، الانتباه
بكلمة ترميز....

تركيز العينين
الأرض ـ الأداة ـ
الحائط

شكل (٨ / ٨)
بعض أساليب الانتباه شائعة الاستخدام
أثناء الأداء فى الملعب.

(٢) كلمات الترميز:

اقترح كلمات رمزية Cue words تستخدمها كمثير لتحقيق استجابة معينة ـ يمكن أن تكون هذه الكلمات تعليمية (مثال: راقب الكرة، الكتفان للخلف، المتابعة، الامتداد)، وقد تكون الكلمات دافعية أو انفعالية (مثال: قوة، استرخاء، ثقة، طاقة) المهم فى اختيار الكلمة الرمزية أن تكون بسيطة وتثير بشكل آلى الاستجابة المرغوبة. فعلى سبيل المثال لاعب الجمباز عندما يؤدى الحركات الأرضية يستخدم كلمة رمزية «الأمام» للتأكد من رفع الرأس لحظة معينة أثناء الأداء. كذلك العداء قد يستخدم كلمة «الانطلاق» للتأكد أنه يؤدى البدء بشكل جيد. إنه من الأهمية أن تستخدم مثل هذه الكلمات الرمزية فى التمرين حتى يصبح لديك ألفة وتعلم جيد قبل استخدامها فى المنافسة.

كذلك من المفيد استخدام كلمات رمزية للتأكيد على الانتباه ومحاولة التخلص من العادات السيئة التى تفوق التركيز أثناء الأداء. فعلى سبيل المثال إذا شعر لاعب الجرى بتوتر عضلات الجسم أثناء السباق يستخدم الكلمة الرمزية «استرخاء» حيث تعنى هذه الكلمة التنبيه باسترخاء جميع عضلات الجسم وزيادة الخطوة.

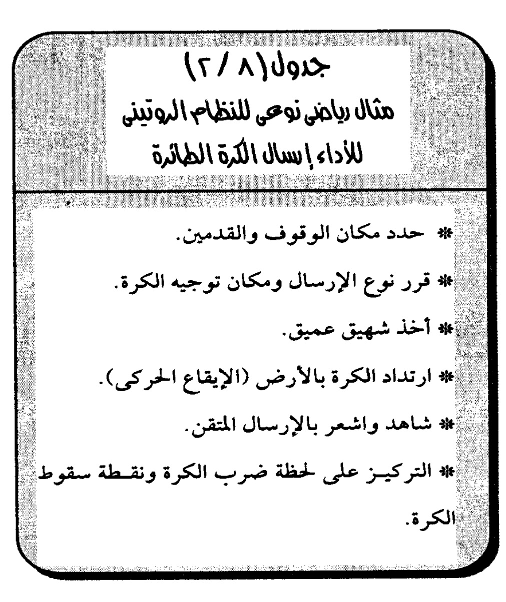
(٣) تقبل الأداء دون التفكير فى التقييم:

أحد المعوقات الكبيرة التى تواجه اللاعب فى الاحتفاظ بالتركيز هو الميل لتقييم الأداء على أساس أنه جيد أو سيء، أى تحديد ما تفعله على أنه قيمة إيجابية أو سلبية. مثل إصدار هذه الأحكام أثناء الأداء فى الملعب، أو أن النشاط البدنى يؤدى إلى ضعف الأداء، حيث إن التقييم لا يقتصر على جزء معين من الأداء أو السلوك، ولكنه يعمم بالنسبة للأداء أو السلوك ككل، فعلى سبيل المثال لاعب كرة القدم الذى يفقد العديد من الفرص لتسجيل الأهداف قد يفكر «أنا دائما أفقد الفرص السهلة»... أنا لا أستطيع تسديد الهدف عندما أرغب فى ذلك» مثل هذه الأفكار والأحكام تجعله يفتقد إلى الانسيابية، التوقيت، الإيقاع الحركى، كما أن هذا التفكير يمثل نوعا من العبء الذهنى يؤدى إلى التوتر العضلى، وزيادة الجهد، وضعف التركيز، وإعاقة اتخاذ القرار.

لذلك ينصح بدلا من استخدام الأحكام لقيمة الأداء (جيد وسيء)، يجب أن تتعلم التعامل مع أفعالك دون إصدار مثل هذه الأحكام. وذلك بالطبع لا يعنى أن تهمل الأخطاء ولكن أن تنظر لأدائك كما هو، دون إضافة أحكام تقويمية.

(٤) النظام الروتينى قبل الأداء:

يجب أن يقترح كل لاعب نظاما روتينا يؤديه قبل الأداء، أو لحظات التوقف بين الأداء. حيث إن ذلك يساعده على التركيز العقلى للأداء التالى. إن العقل يبدأ عادة فى التشتت لحظات التوقف بين الأداء. فعلى سبيل المثال فإن لاعب التنس أثناء استبدال الملعب مع منافسه يجب أن يجلس على الكرسى مع أخذ شهيق عميق، ويتخيل ماذا يريد أن يفعل فى المباراة التالية. ثم يجب أن يكرر من ٢ ـ ٣ كلمات رمزية لمساعدته على تركيز الانتباه قبل بداية اللعب. ويفيد مثل هذا النظام الروتينى فى تحسين عملية التفكير والحالات الانفعالية، وتحافظ على تركيز الانتباه على الأداء الراهن والرموز المرتبطة بالأداء، وفيما يلى مثال للنظام الروتينى يمكن أن يؤديه لاعب الكرة الطائرة عند أداء الإرسال جدول (٨ / ٢).


جدول (٨ / ٢)
مثال رياضى نوعى للنظام الروتينى للأداء إرسال الكرة الطائرة

* حدد مكان الوقوف والقدمين.
* قرر نوع الإرسال ومكان توجيه الكرة.
* أخذ شهيق عميق.
* ارتداد الكرة بالأرض (الإيقاع الحركى).
* شاهد واشعر بالإرسال المتقن.
* التركيز على لحظة ضرب الكرة ونقطة سقوط الكرة.

(٥) تركيز العين:

أحد الطرق الهامة لتحسين التركيز للاعبين، إكسابهم المقدرة على التحكم فى توجيه رؤية العين، باعتبار أن عدم التحكم فى توجيه رؤية العين يؤدى إلى تشتت الانتباه، ويتضح ذلك عندما توجه النظر إلى المثيرات أو الرموز غير المرتبطة بالأداء مثل سلوك الجمهور، إشارات الحكام، انفعالات المدرب، سلوك المنافس... إلخ ولكن الأهم أن توجه

النظر (رؤية العين) إلى المثيرات (الرموز) المرتبطة بالأداء. إن العديد من الرياضيين يفقدون السباق عند نهايته بسبب توجيه النظر للمنافس بدلا من التركيز على خط النهاية. ومثال آخر لاعب الجمباز الذى يوجه النظر للمنافسين أثناء الإعداد لأداء الحركات الأرضية بدلا من التركيز فى الأداء الذى سوف يؤديه.

إن مفتاح التحكم فى رؤية العين هو أن تتأكد أن العينين لا ينظران لمثيرات (رموز) غير مرتبطة بالبيئة. وكثيرا ما نسمع اللاعبين فى التنس وكرة القدم والكرة الطائرة يقولون: «راقب أو شاهد الكرة» إننا نسمع ذلك كثيرا لأننا نعرف من الخبرة أنه من السهل أن نقول ركز على الكرة ولكن الصعب هو عمل ذلك.

وفيما يلى بعض الأساليب التى يمكن أن تستخدم للتحكم فى توجيه رؤية العين.

- الاحتفاظ بتوجيه نحو الأرض.
- توجيه بؤرة الانتباه على الأداة.
- توجيه بؤرة الانتباه على نقطة على الحائط.

ومثال ذلك لاعب كرة السلة عند الوقوف على خط التصويب لأداء الرمية الحرة وأمامه حشد كبير من الجمهور ، فإنه يقوم بانحناء الرأس لأسفل وتوجيه رؤية العين نحو الأرض حتى يصبح مستعدا للنظر إلى السلة والتركيز على الحلقة.

كذلك لاعب التنس فى اللحظات بين النقاط يوجه النظر نحو خيوط المضرب تجنبا لتشتت الرؤية نحو المنافس أو الجمهور. ولاعب الغطس يمكن أن يركز النظر على نقطة محددة على الحائط. المهم هو اختيار شىء ما يحفظ الانتباه ويمنع تشتت الرؤية بالعينين.

(٦) التركيز فى الأداء الراهن:

يواجه اللاعبون عادة صعوبة تركيز الانتباه فى الأداء الراهن، نظرا لأن العقل كتاب مفتوح يستقبل العديد من الرسائل.. فالعقل يريد استرجاع الخطأ الذى ارتكبته ومراجعة تقييم الأداء. ويريد أيضا التطلع إلى ما سوف يحدث فى المستقبل. ولكن توجيه التفكير فى الماضى أو المستقبل عادة يؤدى إلى حدوث مشكلات فى تحقيق الانتباه.

إن التركيز فى الأداء الراهن يتطلب الاحتفاظ بالتركيز خلال المسابقة.. وقد يكون من المناسب أن تأخذ فترة راحة عقلية قصيرة أثناء التوقف عن الأداء. ولكن المهم أن يكون لديك كلمة رمزية مثل «التركيز» لمساعدتك على العودة للتركيز فى الأداء الراهن لاستئناف المنافسة.



تتعـدد الأساليب المساعـدة لتحسين تركـيز الانتباه لـلاعبين فى الملعب، المـطلوب منك توضيح مثال تطبيقى لاستخدام هذه الأساليب فى رياضتك.

أساليب تحسين تركيز الانتباه	*المثال التطبيقى: فى رياضتك التخصصية*
* الأداء فى وجـود مـثيرات تـشتت الانتباه.	....
* كلمات الترميز.	....
* تقبل الأداء دون التفكير فى التقييم.	....
* النظام الروتينـى قبل الأداء ـ توقف الأداء.	....

أساليب تحسين تركيز الانتباه	المثال التطبيقى: فى رياضتك التخصصية
* تركيز العينين	....
* التركيز فى الأداء الرهن.	....

التعليق على تمرين (٦):

«برغم أن الأساليب المقترحة السابقة تعتبر مفيدة لتحسين التركيز للاعبين فى جميع الرياضات، إلا أنه يتوقع أن تزداد درجة الأهمية لبعض هذه الأساليب تبعا لنوع الرياضة. . . ما هى الأساليب الأكثر أهمية لرياضتك ولماذا؟.

....
....
....
....
....
....
....
....
....
....

ثانيا: تمرينات تحسين تركيز الانتباه (تمارس فى أوقات وأماكن غير الملعب):

إضافة إلى التوجيهات الستة لتحسين ترميز الانتباه فى الملعب - التى سبق شرحها - فإن هناك أساليب أخرى يمكن أن تزيد من مهارات التركيز، وهى عبارة عن تمرينات تمارس فى أوقات وأماكن غير الملعب. . كما يمكن أن تعدل وتناسب نوع الرياضة.



يهدف هذا التمرين إلى مساعدتك لتعلم واكتساب مهارة تحويل الانتباه Learning to shift attention. . ويمكن أن تمارس هذا التمرين ككل كما يمكن التجزئة لتمرينات منفصلة. قبل أن تبدأ هذا التمرين تجلس أو ترقد فى وضع مريح وتأخذ عددا قليلا من الأنفاس العميقة. وتبدأ التمرين عندما تشعر بالراحة والاسترخاء.

(أ) أعط اهتماما للأشياء التى تستمع إليها، تعامل مع كل صوت منفصل وحدد له معنى أو كلمة، مثل: الأصوات، أو خطوات القدمين، أو المذياع. ثم استمع لجميع هذه الأصوات المحيطة بك دون محاولة تحديد المعنى أو تصنيفه. . ببساطة تخلص من أفكارك واستمع للأصوات جميعها كما لو كنت تستمع إلى الموسيقى.

(ب) الآن كن واعيا بأحاسيس جسمك، مثل مشاعر الكرسى، الأرض أو السرير الذى ترقد عليه. ضع المعنى العقلى لكل إحساس تلاحظه. وقبل أن تنتقل إلى إحساس آخر تأمل ببطء نوعية ومصدر الإحساس. أخيرا حاول أن تستحضر خبرة جميع هذه الإحساسات فى لحظة واحدة وأنت تعرف معنى ومغزى كل حاسة. وذلك يتطلب التركيز الداخلى الواسع.

(جـ) حوّل انتباهك إلى أفكارك وانفعالاتك. دع أفكارك وانفعالاتك تنطلق ولا تحاول تحديد أفكار خاصة حول أى شىء. احتفظ بالاسترخاء والراحة. . لا تهتم بما تفكر أو تشعر. الآن حاول استحضار خبرة كلٍّ من مشاعرك وأفكارك معا فى نفس الوقت. أخيرا لاحظ هل تستطيع استحضار جميع هذه الأفكار والانفعالات والاسترخاء.

(د) فتح العينين والتقاط شىء موجود فى الغرفة وأمامك مباشرة. وبينما تنظر فى خط مستقيم للأمام، انظر بقدر ما تستطيع للأشياء الأخرى الموجودة بالغرفة بما يسمح به حدود

الرؤية . . الآن حاول تضييق تركيز انتباهك على الشيء المتمركز أمامك. استمر فى تضييق التركيز حتى يكون هذا الشيء الوحيد فى رؤيتك. الآن وسع تركيز انتباهك بالتدريج قليلا قليلا، ثم وسع مجال الرؤية حتى تستطيع رؤية كل شيء فى الغرفة. فكر فى تركيز انتباهك الخارجى مثل العدسة المكبرة. واستمر فى ممارسة التكبير للداخل والخارج، التضييق والتوسيع لتركيز الانتباه حسب ما ترغب وتفضل.

يمكنك تحسين خبرتك فى أساليب الانتباه المختلفة من خلال تحويل انتباهك للأبعاد من الداخل إلى الخارج، ومن الواسع إلى الضيق. كما أن هذا التمرين يوضح لماذا تحتاج إلى تنوع الرؤية لأداء المهارات فى الرياضات المختلفة.



يهدف هذا التمرين إلى مساعدتك لتعلم واكتساب مهارة الاحتفاظ بالتركيز Learning to Maintain Focus، اختر شيئا للتركيز عليه (يجب أن تختار شيئا يرتبط بالرياضة التى تلعبها، مثل كرة الهوكى، كرة القدم، كرة السلة، الكرة الطائرة)، امسك هذا الشيء فى يديك. احصل على إحساس جيد من حيث كيف تشعر، اللمس، اللون وأى خصائص مميزة أخرى. الآن ضع هذا الشيء أسفل وركز انتباهك عليه. افحص ذلك الشيء جيدا. إذا حدث تشتت لانتباهك استعد انتباهك لهذا الشيء.

سجل الفترة التى تستطيع أن تحتفظ فيها بالتركيز على هذا الشيء، إنه ليس من السهل الاحتفاظ بالتركيز على شيء واحد. وعندما تستطيع الاحتفاظ بالتركيز لمدة ٥ دقائق على الأقل، ابدأ التركيز فى حضور مصادر تشتت الانتباه. وحدد الفترة الزمنية التى تستطيع الاحتفاظ فيها بالتركيز تحت مثل هذه الظروف. سوف تتحسن مقدرتك على الأداء كلما أصبحت كفئا فى الاحتفاظ بالتركيز وعدم تشتت الانتباه.

تمرين ٩

يهدف هذا التـمرين إلى مساعـدتك لتعلم واكتسـاب مهارة البحث عن الرمـوز المرتبطة Searching for relvrant cues . ويطلق عليه تمرين شـبكة التركيز Concentration Grid Exercise . ويستخدم هذا التمرين كثيرا قبل المنافسة فى دول شرق أوربا . ويعطيك هذا التمرين الإحساس بما يفيد التركيز الكلى؛ لذا يمكن أن يستخدم كاخـتيار للتعرف على اللاعبين الذين يستطيعون تركيز انتباهـهم بدرجة أفضل . ويتطلب التمرين شبكة مـكونة من رقمين فى مدى من ٠٠٠٠ إلى ٩٩ انظر جدول (٨ / ٣). ويطلب من اللاعب وضع علامة على الأرقام التى تلى الرقم الذى يحدد له المدرب، بحيث يحاول الانتهاء من أكـبر عدد من الأرقام المتتالية، ويحدد زمن التمرين (الاختيار) عادة بدقيقة أو دقيـقتين، واللاعب الذى يستطيع وضع علامات أكثر خلال الزمن المحدد يكون أفضل فى تركيز الانتباه.

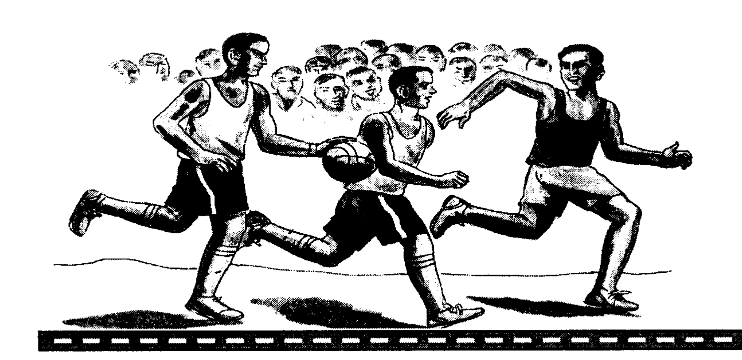
جدول (٨ / ٣) تمرين (اختبار) شبكة التركيز وينبرج وجولد ١٩٩٥

٧٧	٠٣	٤٤	٦٤	١٩	٩٩	٣٤	٣٩	٤٢	٣٢
٦٥	٥١	٧٢	٠٤	٥٣	٩٠	١٨	٩٢	٩٧	٣٧
٥٨	٥٩	١٣	٦٧	٥١	٤٥	٨٦	٣٣	٤٠	٩٥
٣٦	٢٨	١٥	٧٩	٠٥	٨٧	٦٨	٥٧	٧٨	٦٩
٢٩	٦٤	٦١	٥٢	٤٧	٩١	٨٩	٦٢	٢٦	٠٩
١٢	١٦	١٧	٧٤	٠٨	٢٢	٠٢	٧٥	٦٠	٠٠
٠٧	٤١	٤٩	٠٦	٨٣	٧٠	٧١	٤٨	٢٥	٧٦
٢٤	٥٠	٦٦	٥٦	٦٣	١١	٩٦	٩٨	٣١	١٠
٩٤	٧٣	٢٣	٣٨	١٤	٨٢	٤٦	٥٤	٠١	٢٠
٥٥	٣٥	٩٣	٨٠	٢٧	٢١	٣٠	٨٥	٨٨	٤٣

وهذا التمرين يساعد على تركيز انتباهك واكتشاف الرموز المرتبطة بالبيئة (وذلك يمثل أهمية خاصة فى الرياضات التى تتميز بسرعة الحركة مثل كرة القدم، كرة السلة، الهوكى، ويمكنك تعديل أداء هذا التمرين أو الاختبار بحيث يؤدى فى مواقف مختلفة وتحت ظروف متنوعة لتشتت الانتباه، مثل أدائه فى حضور أناس يتكلمون، وموسيقى عالية. ومع تحسن تركيزك تستطيع تسجيل نتائج أفضل تحت ظروف تشتت الانتباه المتنوعة.

فصل

(٩)



تدريب الثقة بالنفس
وبناء الأهداف

- Silva. J.M. (1990) Analysis of The Training Stress Syndrome in Competive Athleties. Jouranl of Applied Sport Psycology. 2,5520.
- Singer, R.N. (1980) . Motivation in Sport . Minnesota : Burgess Publishing Company.
- Singer, R.N (1984) . Sustaining Motivation in Sport : The Youth in Sport . Florida : Sport Consultants International Inc.
- Smith, R.E. (1986) . Toward a Cognitive -Affecitive Model of Athletic Burnort Psychology . Journal of Sport Psychology 8 . 36 - 50.
- Smoll, F. & Smith, R (1988). Reducing Stress in Youthsport : Theory and Application. In F.l . Smoll. R. A. M. J. Ash (Eds.) Childern In F.L . Smoll. R. A . Magill, & M,J . Ash (Eds.) Childern in Sport in sport . Champaign, Illinois : human Kintics.

Terry Orlick, (1989) In Pursuit of Excellence. Human Kinetics Publishers, Inc.

Tony Morris & Teff Summers, (1995) . Sport Psychology: Theory, Application and Issues. Jacaranda Wiley ltd .

- Willian J. M. (1993) Applied Sport Psychology: Personal growth To Performance. California: Mayfield Publising Company.

لاشك أنك قد سمعت بعض اللاعبين يقولون أشياء مثل: « شعرت بالثقة فى النفس برغم أننى لم أكن متقدما فى المسابقة » ، « حقا شعرت بالثقة عند أداء التصويب » ، « أنا لم أشعر بالثقة فى مبارياتى هذا اليوم » ، « جميع الفريق شعروا بالثقة فى تحقيق المكسب ».

برغم أننا نسمع كثيرا عن كلمة الثقة ، فإن القليل من الناس يستطيعون تعريفها بدقة. والقليل كذلك حاولوا فهم طريقة تنميتها وتطويرها . نحاول فى هذا الفصل الإجابة عن تلك المشكلة . والعامل الحاسم هو مهارات بناء الأهداف الفعالة . وبرغم أن المهارات النفسية الأخرى التى تعرضنا إليها فى هذا الكتاب تعتبر هامة للمساعدة فى تطوير الثقة بالنفس، فإن مهارات بناء الأهداف تؤثر فى الثقة بالنفس بشكل مباشر على نحو أكثر من المهارات النفسية الأخرى .

إنه من الأهمية أثناء برنامج تدريب المهارات النفسية أن يتاح للرياضيين تعلم ماذا تعنى الثقة بالنفس وبناء الأهداف . إن كلا المفهومين يرتبط بالآخر بطريقة متميزة جدا .

الثقة بالنفس :

إن الكثير منا يعتقد أنه يمكن أن يصبح لديه الثقة فى النفس عندما يحقق المكسب أو الفوز فقط . وذلك شىء غير صحيح ، إننا نستطيع أن نشعر بالثقة حقا عندما نعتقد أننا نستطيع أن نؤدى بنجاح ، فالثقة بالنفس هى توقع النجاح ، والأكثر أهمية الاعتقاد فى إمكانية التحسن، فالثقة بالنفس لا تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب ، فبالرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز فإنه يمكن الاحتفاظ بالثقة فى النفس وتوقع تحسن الأداء .

قبل عام ١٩٥٤ كان هناك اعتقاد سائد عن عدم إمكانية الجرى ميلا فى أقل من ٤ دقائق واقتنع معظم لاعبى الجرى بأن تسجيل زمن أقل من ٤ دقائق شىء مستحيل من الناحية الفسيولوجية. . لم يقتنع اللاعب « روجر بانستر » بذلك وكان لديه الثقة والتأكد من إمكانية تحطيم هذا الرقم . وقد تمكن من تحقيق ذلك ، ثم شهدت السنة التالية أكثر من ١٢ لاعبا استطاعوا تسجيل أرقام أقل من ٤ دقائق . لماذا ؟ هل بدأ اللاعبون فجأة أسرع من ذى قبل أم تدربوا بجهد أكبر من ذى قبل . بالطبع ليس كذلك ، وإنما الذى حدث هو أنه تولد لدى اللاعبين الاعتقاد والثقة فى إمكانية تحقيق النجاح وتحسين أرقامهم .

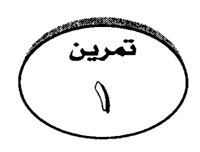
سؤال : لماذا الثقة بالنفس هامة جدا فى الرياضة؟

الإجــابة : تعتبر الثقة بالنفسة هامة جـدا لارتباطها بقيمة الذات وتقدير الرياضى لنفسه Salf-Worth، إن تقدير وقـيمة الذات للرياضى تحتل أهـمية كبـيرة إن لم تكن الأهم فى خطة الإعداد النفسى للرياضى . إن قيمة الذات تمثل المفهوم النفسى الأساسى الذى يجب أن يؤخذ دائما فى الاعتبار إذا أردنا تدريب اللاعبين بنجاح فلا يوجد شىء أكثر أهمية لكل منا من قيمة الذات ، ونبذل الجهـد الكبير لحمايتهـا . ويلاحظ دائما أن المدربين الناجحين يدعمون قـيمة الذات اللاعبين ، بينما المدربون الضعاف غير الناجحين لا يهتمون بذلك .

وتمثل الثقة بالنفس التعبير عن قيمة الشخص لذاته ، كما أن الخبرات المبكرة فى الرياضة تعتبر هامة جدا فى تشكيل الثقة بالنفس للنشء الصغير ، فاللاعب الذى تكون خبراته المبكرة ناجحة يصبح أكثر ثقة فى النفس ، ويشعر بقيمـة أكثر ، ويكون لديه دافعية أكبر لبذل الجهد من أجل الامتياز والتفوق . بينما اللاعب الذى تكون خبراته المبكرة فاشلة يكون ثقته فى نفسه ضعيفة ويشعر بدرجة أقل نحو قيمته لذاته .

أنه من الصعوبة تطوير الثـقة بالنفس وتحقيق الثقة المثلـى بالنفس للرياضيين مادام لديهم إدراكات سلبية نحو قيـمتهم لأنفسهم . فعندما تواجه رياضيين يعتـقدون سلبيا فى أنفسهم ، يجب أن تسـاعدهم من خـلال تطوير إدراكـهم الإيجابى نحـو قيـمـتهم لأنفـسهم بغـرض مسـاعدتهم لتطـوير الثقة المـثلى بالنفس . . وهناك بعض الأساليب لمساعدة الرياضـيين فى تطوير والاحتفاظ بإدراكات صحيحة نحو قيمتهم لأنفسهم ، فمن ذلك :

- تعليم النواحى الفنيـة والخططية للريـاضة بفاعلـية وكفـاءة ، مما يعنى تطوير كـفاءته المطلوبة لتحقيق النجاح .
- التعامل مـع الرياضيين من خلال الجوانب الإيجـابية لقيمة الذات للريـاضيين بصرف النظر عن الأداء فى الرياضة .
- مساعدة الرياضـيين على معرفة أن أهم مصدر للـثقة بالنفس ليس هو المكسب ولكن مقدرتهم على أن يصبحوا أكفاء .



« ماذا يقول الآخرون عنك ، أو ما هى الطريقة التى يتعاملون بها معك وتؤثر فى شعورك نحو نفسك ، إذا كنت تخبر نفسك بشىء لفترة طويلة أو لديك اقتناع كاف ، سوف تعتقد فى النهاية أن ذلك حقيقة » .

التعليمات : الهدف من هذا التمرين أن يكون لديك الوعى بأن أسلوب أو طريقة تعاملك مع اللاعبين تؤثر فى مدى قيمتهم لأنفسهم ، والمطلوب توضيح موقف ما خلال خبرتك فى النشاط الرياضى ، وما تأثير ذلك على قيمة الذات .

الموقف :

....

....

....

....

....

التأثير على قيمة الذات :

....

....

....

....

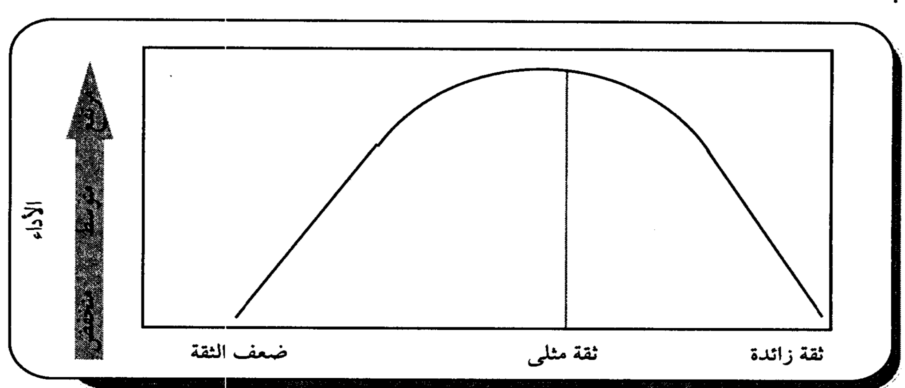
....

التعليق على تمرين (١)

إذا أردت أن يكون لدى اللاعبين الثقة فى النفس ، فإنه يجب أن تعاملهم كما لو كنت تثق فيهم ، إن الطريقة التى تتصل وتتعامل بها معهم (لفظيا أو غير لفظى) تؤثر فى الطريقة التى يفكر بها اللاعبون فى أنفسهم .

أنواع الثقة بالنفس :

يمكن تحديد أنواع الثـقة بالنفس من خلال معـرفتنا طبيـعة العلاقة بين الثـقة فى النفس والأداء فى ضوء فـهم منحنى يو المقلوب شكل (٩/ ١) ، حـيث يتوقع أن الأداء يتـحسن مع زيادة الثـقة بالنفس حـتى نقطة مثلـى ، حيث إن الزيادة فى الثـقة تؤدى إلى نقص وضـعف الأداء .



شكل (٩/ ١)

منحنى يو المقلوب يوضح العلاقة بين الثقة فى النفس والأداء

الثقة المثلى فى النفس :

تعنى الثـقـة فى النفس المثلى Optimal Self- Confidence الاقـتناع الشديد أنك تسـتطيع تحقيق أهدافك التى تكافح بجدية من أجل تحقـيقها . ذلك لا يعنى بالضرورة أن يكون أداؤك دائما جيدا ، ولـكن الشيء الهام يتمثل فى أن تحقق أفضل إمكاناتك وقـدراتك . . فإنك قد تتوقع عمل بعض الأخطاء والقرارات غير الصحيحة ، وربما تفقد تركيزك أحيانا . ولكن الثقة القـوية فى نفسـك سوف تسـاعدك فـى التعـامل مع الأخطاء ونواحى القـصـور بفاعليـة ، والاستمـرار فى الكفاح من أجل النجاح . والأفـراد الذين يظهرون درجة مثلى من الثـقة فى النفس يضعون أهدافا واقعية وفقا لمستوى قدراتهم .

إن كل شـخص لديه مسـتوى أمـثل من الثـقة فى النفس ، ومـشكلات الأداء يمكن أن تحدث بسبب قلة الثقة أو زيادتها .

ضعف الثقة فى النفس :

إن الكثير من الرياضيين لديهم مهارات بدنية للأداء بنجـاح، ولكنهم مصابون بفقد الثقة Lack Confidence أو ضعف الثقة Diffidence فى قدراتهم لأداء هذه المهارات، وخاصة تحت ظروف الأداء الضاغطة فى المباريات أو المسابقات .

فعلى سبيل المثـال قد نلاحظ أن أحد لاعبى الكرة الطائرة يستطيع أداء الضـربة الساحقة بقوة ودقة باستمرار أثناء التدريب ، وحدث أثناء المباراة عند أداء أول محاولة للضربة الساحقة أن ارتدت الكرة فى وجهـه ، فبدأ يشك فى نفسـه وأصبح أكثر تحـفظا وترددا لأداء الضربات الساحقة التالية؛ لذلك فقد فاعلية أداء الضربات الساحقة فى بقية المباراة .

إن الشك فى الذات يعـوق الأداء ، ويزيد القلق ، ويضـعف من التـركـيز ، ويسـبب التردد، ويجعل اللاعب يركز على نقاط الضعف أكثر من الاهتمام بنواحى القوة .

الثقة الزائفة فى النفس :

الرياضيـون الذين لديهم ثقة زائدة فى النفس Overconfident فى الحقيقة يتـميزون بالثقة الزائفة False Confidence. بمعنى أن ثقتهم تزيد عن قدراتهم الفعلية . ويهبط مستوى أدائهم بسـبب اعتـقادهم أنهم لا يـعدون أنفـسهم أو يبـذلون الجهـد لأداء العـمل المطلوب منهم . وكقاعدة عامة فإن الثقة الزائدة تعتبر مشكلة أقل جدة من مشكلة ضعف الثقة .

ومن المواقف الشـائعة للثقـة الزائدة (الذائعة) ، عندمـا يحدث أن يتـقابل فـريقان أو منافسان يختلفون فى قدراتهم ، حيث يلاحظ أن الفريق أو المنافس الأفضل يقبل على المنافسة بثقـة زائدة ، يكون الإعداد للمنافـسة قليلا واللعب بدون خطـة محكمة ، الأمـر الذى يتيح الفرصة للفريق الآخـر أن يحقق التقدم فى بداية المنافسة ، وهذا التقدم يكسـبه المزيد من الثقة فى النفس والتحدى لمواصلة بذل الجهد وتحسين الأداء وتحقيق المكسب أو الفوز .

ونظرا لأن معظم المدربين يشجـعون اللاعبين على ضرورة أن يتميـزوا بالثقة فى النفس، وحيث إن بعض اللاعبين يكونون غـير راضين عن إظهار عدم الثقة فى قـدراتهم ، فإنهم قد يلجـأون إلى إظهار الثـقة الزائدة كنوع مـن التعـويض لإخفـاء مواطن الضـعف والشك فى قدراتهم.



يهدف هذا التمرين إلى توصيف أنواع الثقـة بالنفس فى مواقف عملية . هل تستطيع أن تتعرف على رياضـيين يتميزون بأنواع الثقـة فى النفس ؟ قدم وصفا لكل رياضى يتـميز بنوع معين من الثقة فى النفس . ثم اشرح لماذا صنفت الرياضيين على ذلك النحو .

الثقة المثلى بالنفس :

....

....

....

....

ضعف الثقة فى النفس :

....

....

....

....

الثقة الزائفة بالنفس :

....

....

....

....

التعليق على تمرين (٢)

من الأهمية أن تعرف أنه لا يوجد شخص يمتلك جميع المهارات المطلوبة للأداء الناجح، فتلك حقيقة ، ومن حقك كذلك أن تسأل كيف يتميز الشخص بالثقة المثلى بالنفس ؟ وتتمثل الإجابة ببساطة فى أن يكون لديك الثقة فى مقدرتك على تعلم المهارات والمفاهيم الضرورية .

فوائد الثقة بالنفس :

حيث إن الثـقة بالنفس تتـميـز بالتوقع بدرجة عـالية للنجـاح ، فإن ذلك يحـقق فائدة لمجالات متعددة هى :

- الانفعالات الإيجابية .
- التركيز .
- الأهداف .
- الجهد .
- إستراتيجية اللعب .
- الطلاقة النفسية .

وسوف نناقش كل مجال باختصار.

الثقة بالنفس تثير الانفعالات الإيجابية .. فعندما تشعر بالثقة ، فإنك تصبح أكثر هدوءا واسترخاء فى المواقف أو الظروف الضاغطة . هذه الحـالة العقلية والجسمية تسمح لك أن تتصرف بنجاح فى بعض مواقف الأداء الحرجة .

الثقة بالنفس تساعد على التركيز ..عندما تشعر بالثقة ، فـإنه يتوفر لديك صفاء ذهنى للتركيز على أدائك الراهن ، أما عندما تفتقـد إلى الثقة ، فإنك تميل إلى القلق حول كيفية أن يكون أداؤك جيدا، وكيفية تفكير الآخرين فى أدائك ، كما أن زيادة الخوف ومحاولات تجنب الفشل سوف تعوق التركيز وتصبح أداة سهلة لتشتت الانتباه .

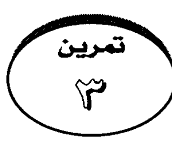
الثقة بالنفس تؤثر فى الأهداف .. الأشخاص الذين يتميزون بالثقة فى النفس ، يقترحون أهدافا واقـعيـة تستـثيـر التحدى ويبـذلون كل ما فى وسـعهم بنشـاط من أجل تحقـيق تلك الأهداف، أما الأشخاص الذين يتـميزون بضعف الثقة فى النفس فيـعانون الخوف من الفشل والشك فى قدراتهم ويميلون عادة إلى وضع أهداف سهلة أقل من قدراتهم .

الثقة بالنفس تزيد الجهد .ما هو مقدار الجهـد الذى يبذله شخص ما ، وإلى أى مدى لديه المثابرة لتـحقيق الأهداف ، . . إن ذلك يعتمـد بدرجة كبيـرة على مقدار الثقـة . فعندما تكون القدرات متـساوية بين متنافسين، فإن المكسب عـادة يكون من نصيب الرياضيين الذين

يثقون فى أنفسهم وفـى قدراتهم ، فتلك حقيقة خاصة عندمـا يكون المطلوب درجة عالية من المثابرة والتحمل مثل مسابقات جرى المارثون، وأداء مباراة تنس ٣ ساعات، وتحمل الألم فى جلسات التأهيل بعد الإصابة .

الثقة بالنفس تؤثر فى إستراتيجية اللعب – ترتبط الممارسة الرياضيـة عادة بمفهوم اللعب للمكسب «Playing To Win» أو عكس ذلك : اللعب لتجنب الخسارة «Playing not to Lose» . وبالرغم من التشـابه بين العبارتين ولكنهـما يؤديان إلى أسلوبين مخـتلفين جدا فى اللعب . . فالرياضيون الذين يتـميزون بالثقة يميلون إلى اللعب لتحقـيق المكسب ، وهم عادة لا يخافون المحاولة والمبادرة ولهم سيطرة واسـتفادة من ظروف المنافسة . أما إذا كان الرياضيـون يفتقدون إلى الثقـة فإنهم يميلون إلى اللعب لتـجنب الخسارة ، وخـوفا من الفشل ويكونون مـترددين ويحاولون تجنب حدوث الأخطاء .

الثقة بالنفس تؤثر فى تدعيم الطلاقة النفسية .. تعرف الطلاقة النفسية بأنها أفضل حالة من الاستعداد النفسى يتميز بها الرياضى وتمكنه من تحقيق أفضل خبرة ممارسة رياضية ، وتمثل الثقة بـالنفس أحد– إن لم تكن أهم– مصادر التـعبئة النفـسية الإيجابيـة التى تؤدى إلى حالة الطلاقة النفسية .



هناك فـوائد عديدة لاكتـساب الرياضى الثـقة بالنفـس من ذلك بعض المجالات الهـامة الموضحـة فى الجدول التـالى. والمطلوب منك شرح كل مـجال من خلال مـثال تطبـيقى فى رياضتك .

مجالات فوائد الثقة بالنفس	توضيح الفائدة في مثال تطبيقى فى رياضتك
- الانفعالات الإيجابية .	....
- التركيز .	....
- الأهداف .	....
- الجهد .	....
- إستراتيجية اللعب .	....
- الطلاقة النفسية .	....

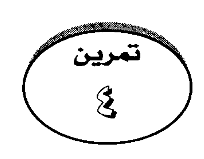
قياس الثقة فى النفس :

إنه من المفيد أن تصبح واعيا بخصائص حالة الثقة فى النفس ، ومن التمرينات التى تساعد على تحقيق ذلك أن تسأل الرياضيين أن يقارنوا خبرة الأفكار والمشاعر والسلوك التى تحدث أثناء الأيام والساعات التى تسبق المنافسة عندما يشعرون بالثقة الشديدة ، وخبرتهم أثناء المنافسة عندما تكون ثقتهم منخفضة . . وفيما يلى قائمة تعبر عن الخصائص المرتبطة بالثقة العالية وتلك الخصائص المميزة للثقة المنخفضة لدى رياضيى القمة (الصفوة) لمسابقات المضمار على سبيل المثال :

الثقة العالية	الثقة المنخفضة
- الاسترخاء .	- التوتر والقلق .
- إثارة عالية .	- العصبية الشديدة .
- أعرف ما يجب عمله.	- كثير الشك ، وعدم التأكد .
- التركيز على نحو نفسى.	- قلق نحو المنافسين الآخرين .
- التركيز على عملى .	- التفكير الكثير حول النتائج .
- الهدوء والصفاء الذهنى .	- اضطراب التفكير .
- عدم التفكير الكثير فى السابق.	- قضاء وقت كبير فى التفكير فى السباق.

كذلك من المفيد أن تتعرف على مستويات الثقة فى مواقف متنوعة ، يجب أن يفعل الرياضيون ذلك بالإجابة عن التساؤلات التالية :

* متى يكون لدى الثقة الزائدة .
* كيف أسترجع كفائتى من الأخطاء .
* متى يكون لدى الشك فى نفسى .
* هل ثقتى بنفسى مستقرة خلال المسابقة .
* هل أنا متردد وغير محدد فى مواقف معينة .
* هل أنا أتطلع واستمتع بالمباريات التنافسية الشديدة .
* كيف أتصرف فى الأوقات الصعبة .



يهدف هذا التمرين إلى أن يتـيح لك الفرصة لقياس مستـوياتك للثقة فى النفس . عند استكمال هذا التمرين يجب أن تكون أمينا مع نفـسك . وهذا التمرين إذا حاولت أن تتجمل فى الإجابة فـيه وتبعـد عن الواقع الفعلى فـإنه يكون عديم الفـائدة. وسوف نلاحظ أن هذا التمرين مفيد عندما يتاح لكل رياضى استكماله .

التـعليمـات : اقرأ كل سؤال بعناية ، وأجب في ضوء خبـرتك للمنافسة خلال العام أوالموسم الماضي . وضح النسبة المئوية للزمن الذي تشعر به «قليل جـدا ، كثير جدا» أو الدرجـة المناسبة من الثقة في النفس . فيما يلى مثال لتوضيح الإجابة .

	ضعف الثقة	الثقة الملائمة	الثقة الزائدة
أنت سباح .			
كيف تكون ثقتك فى كل مرة عندما تقترب من مكان بدء السباق ؟	٢٠٪	٧٠٪	١٠٪

يلاحظ أن الإجـابات الثلاث يصل مـجمـوعهـا إلى ١٠٠٪، ويمكن أن تقتـرح ١٠٠٪ لفـئة واحدة، كما يمكن تقسيمها إلى فئتين ، أو تقسم إلى ثلاث فئات .

كيف تكون ثقتك فيما يتعلق بـ	ضعف الثقة	الثقة الملائمة	الثقة الزائدة
١- مقدرتك على تنفيذ المهارات لرياضتك أو النشاط البدنى؟	--	--	--
٢- مقدرتك على اتخاذ قرارات هامة أثناء المسابقة ؟	--	--	--
٣- مقدرتك على التركيز ؟	--	--	--
٤- مقدرتك على الأداء تحت الضغط ؟	--	--	--
٥- مقدرتك على تنفيذ الإستراتيجية بنجاح ؟	--	--	--
٦- مقدرتك على تعبئة الجهد المطلوب للنجاح ؟	--	--	--
٧- مقدرتك على السيطرة على انفعالاتك أثناء المنافسة ؟	--	--	--
٨- تكيفك البدنى أو التدريب ؟	--	--	--
٩- مقدرتك على ربط النجاح بمدربك والرياضيين؟	--	--	--
١٠- مقدرتك على استعادة النجاح عند حدوث الفشل؟	--	--	--

التعليق على تمرين (٤)

اجمع الدرجـات فى كل عمود ثم اقـسم درجات كل عمـود على ١٠ ، والرقم الناتج يعبر عن تقـديرك للدرجة الكلية ، ضعف الثـقة فى النفس ، والثقة بالنفس المـثلى ، والثقة الزائفة . . والشكل البيانى التالى يوضح لك صورة مرئية لمستوياتك للثقة فى النفس .

	ضعف الثقة	الثقة الملائمة (المثلى)	الثقة الزائدة (الزائفة)
١٠٠			
٩٠			
٨٠			
٧٠			
٦٠			
٥٠			
٤٠			
٣٠			
٢٠			
١٠			

* هذه القائمة للثقة بالنفس Sport Confidence Inventory إعداد روبرت وينبرج Robert S. weinbery ودانيل جولد Daniel Gould١٩٩٥ ، وأعد صورتها العربية أسامة كامل راتب .

من الناحية المثالية ، يجب أن تحصل على أعلى درجـة فى العمود الخاص بالثقة الملائمة (المثلى) . وأن تحصل على أقل درجة فى كل من العمودين ضعف الثقة والثقة الزائدة . وإذا حصلت على درجـة عاليـة فى درجات ضعف الثـقة فإن ذلك يوضـح حاجتك إلى خـبرات النجاح ، تأكد أنك تضع أهدافـا واقعية كما سـوف نوضح فى الجزء الخاص ببناء الأهداف . أما إذا كانت درجـاتك عالية فيما يتـعلق بالثقة الزائدة ، فإنك تحتاج إلى أن تحـدد هل الثقة الزائدة ناتجة عن الاعتقاد بأن إمكاناتك ومقدرتك تفوق إمكاناتك ومقدرتك الحقيقة أم أن الثقة الزائدة ناتجة عن تعويض إحسـاسك وشعورك بالضعف والخوف وعدم الثقـة مرة أخرى، فإن وضع الأهداف الواقعـية يساعدك على اكـتشاف الثقـة التى تتأسس على الأداء وتحقيق الـثقة المثلى.

ويعتبر ارتفـاع درجتك فى الثقة الملائمة (المثلى) مؤشرا صـحيحا ، ولكن لا يعنى أن ترضى بذلك ، وإنما المطلوب أن تطور مهارات بناء الأهداف للاحتفـاظ بالمستوى الأمثل للثقة فى النفس ، وأن تنقص لحظات ضعف الثقة أو الثقة الزائدة .

وأنت تقرأ الجزء المتبقى لهذا الـفصل ، تذكر أنك تريد أن تزيد الثقة المثلى فى النفس ، وأن تقلل من ضعف الثقة أو الثقة الزائفة. . كما أن بناء الأهداف يمدك بأداة لتدعيم ثقتك فى نفسك .

بناء الأهداف :

- أريد إنقاص وزنى ٤ كليو جرام .
- أرغب أن أشفى من الإصابة فى ١٥ سبتمبر .
- أهدف تحسين مستويات تركيزى أثناء التمرين .
- أريد جرى مسافة ٨٠٠ متر فى ٨ دقائق .
- هدفى أن أصبح مدربا لمنتخب الناشئين .

غالب مـا نسمع أن الأشـخاص خلال ممارسـتهم النشاط البـدنى أو الرياضى يقتـرحون أهدافا مثل تلك الأهداف السـابقة ، إذا كان الأمر كذلك ربما تسـأل نفسك لماذا يخصص هذا الكتاب فصلا عن وضع الأهداف Goal Setting مادام أن كل فرد منا يضع أهدافا لنفسه .

الحـقيـقة أن المشكلة لا تـنحصـر فى تحديد الأفـراد لأهدافـهم ، ولكن المهم هو وضع الأهداف على النحو الصحيح . كما أنه قد يكون من السهولة وضع الأهداف ولكن الأصعب من ذلك إمكانية تحـقيقـها . إن هذا الفـصل يساعدك على تعلم وضع الأهـداف على النحو الصحيح وتقييم البرامج المناسبة لتحقيقها .

أنواع الأهداف :

إن الكثير من الناس يعرفون الأهداف على أنها المستويات المطلوب تحقيقها ، أو المكافآت المطلوب الحصول عليها ، أو الكفاءة المطلوبة لأداء مـهام معينة ، وبعض الناس يتحدثون عن أهداف ذاتية مثل الحصول على المتعة ، وبذل أقصى ما فى وسعهم . . . والبعض الآخر يركز على أهداف أكثـر موضوعـية مثل رفع مـقدار معين من الأثقـال ، أو الجرى عددا مـعينا من اللفات حول المضمار ، أو تسجيل عدد من الأهداف فى مـباراة كرة السلة ، أو تحقيق مستوى معين فى مسابقة فى مهام محددة .

ما هى الأهداف الموضوعية ؟

يتزايد دور الإخصائى النفسى الرياضى أو المدرب فى مساعدة اللاعبين على إنجاز أهداف موضوعـية Objective . وتعرف على أنها « تحقيق مسـتـوى معين من الكفاءة لمهام محدودة ، وعادة خـلال زمن محدد » . وتعـريف الأهداف الموضوعيـة يتضمن كـلا من أهداف النتائج وأهداف الأداء .

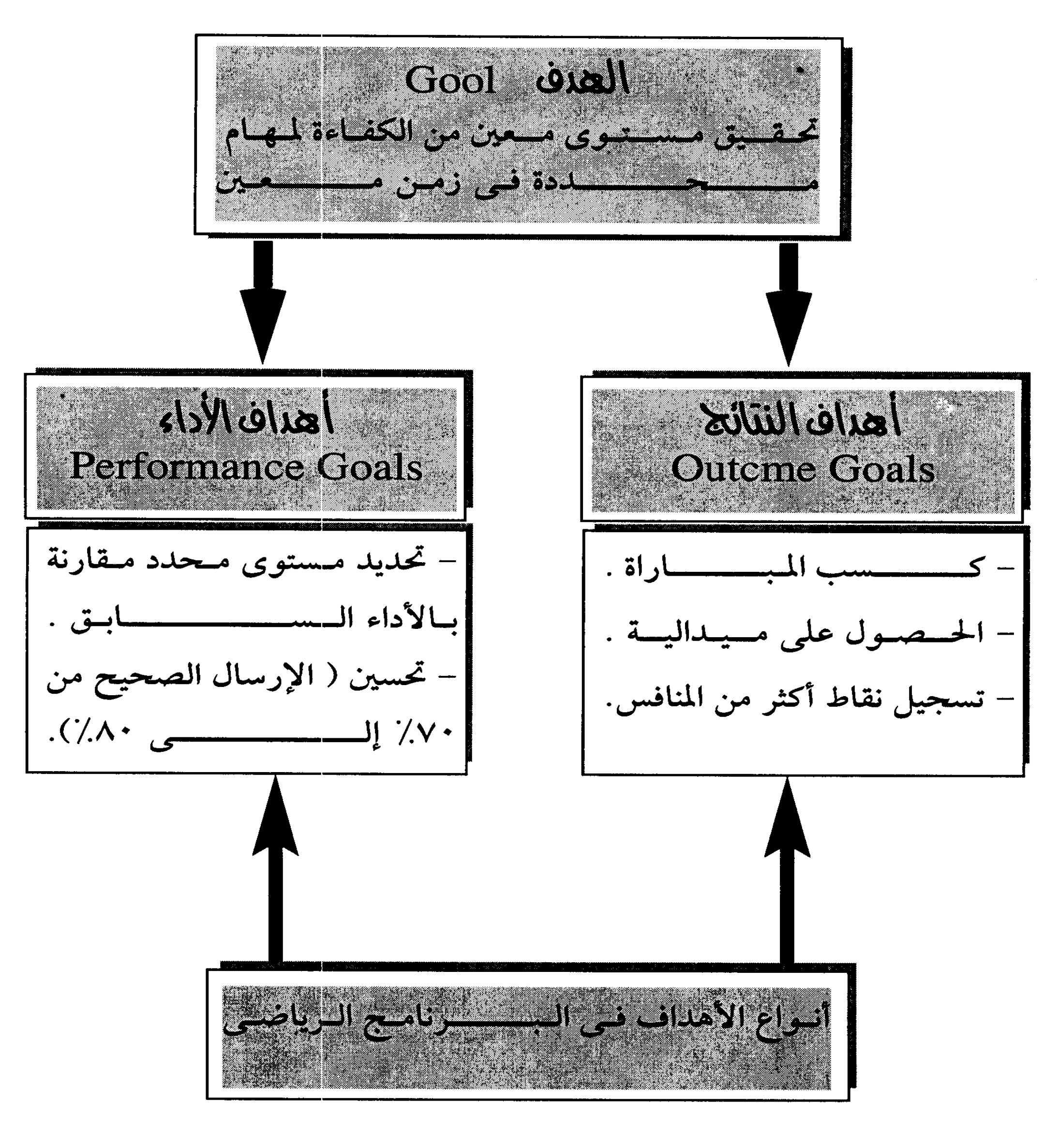
أهداف النتائج

تركز أهداف النتائج Outcome Goals على نتائج المنافسة لمسابقة معينة مثل كسب السباق، أو الحصول على ميدالية ، أو تسجيل نقاط أكثر عن المنافس . ويلاحظ أن تحقيق مثل هذه الأهداف لايعتمد على مجهودك فقط، ولكن على مقدرة ولعب منافسك . فقد تؤدى أفضل مباراة تنس فى حياتك ولكن بالرغم من ذلك تخسرها ، وذلك يعنى أنك فشلت فى تحقيق هدفك للنتائج بأن تكسب المباراة .

أهداف الأداء

تركز أهداف الأداء أو العملية Performance or Process Goals على تحقيق أهداف أداء أو مستويات مقارنة بأدائك السابق ؛ لذلك فإن أهداف الأداء تعتبر أكثر مرونة وتحت سيطرتك . . فعلى سبيل المثال إذا كنت لاعبا لرياضة التنس ، يمكنك أن تضع هدفا للتحسن فى ضربة الإرسال الأول بحيث تسقط الكرة فى منطقة الإرسال بمحاولات نجاح من ٧٠٪ إلى ٨٠٪ ، ويمكنك أن تضع هدفا أكثر دقة (مثل زيادة الهدف من ٨٠٪ إلى ٨٢٪) ، وذلك يختلف عن هدف النتائج الذى يتضمن مستويين فقط (المكسب أو الخسارة) . ويلاحظ أن هدف الأداء لا يعتمد على سلوك منافسك ، ولكن تحت سيطرتك وحدك . أيضا فإن أهداف الأداء بصفة عامة ترتبط بدرجة أقل من القلق . وتفوق أكثر فى الأداء أثناء المنافسة مقارنة بأهداف النتائج. لهذه الأسباب فإن أهداف الأداء أكثر شيوعا للاستخدام من الرياضيين .

والخلاصة . . فإن الهدف الموضوعى يعنى أن يطلب من الرياضى تحقيق مستوى معين من الكفاءة لمهام محددة وخلال زمن محدد . وقد يكون هذا الهدف الموضوعى هدف نتائج أى التركيز على تحقيق النصر فى مسابقة تنافسية ، وهدف أداء التركيز على تحقيق مستويات معينة على أساس الأداء السابق للشخصى وليس أداء الآخرين . ويوضح الشكل (٩/ ٢) أنواع الأهداف فى البرنامج الرياضى .



شكل (٩/ ٢)

المقارنة بين أهداف الأداء (الشخصية) وأهداف النتائج

فوائد بناء الأهداف :

تبدو فائدة بناء الأهداف فى البرنامج الرياضى لتأثيرها المباشر وغير المباشر على سلوك اللاعب .

التأثير المباشر للسلوك :

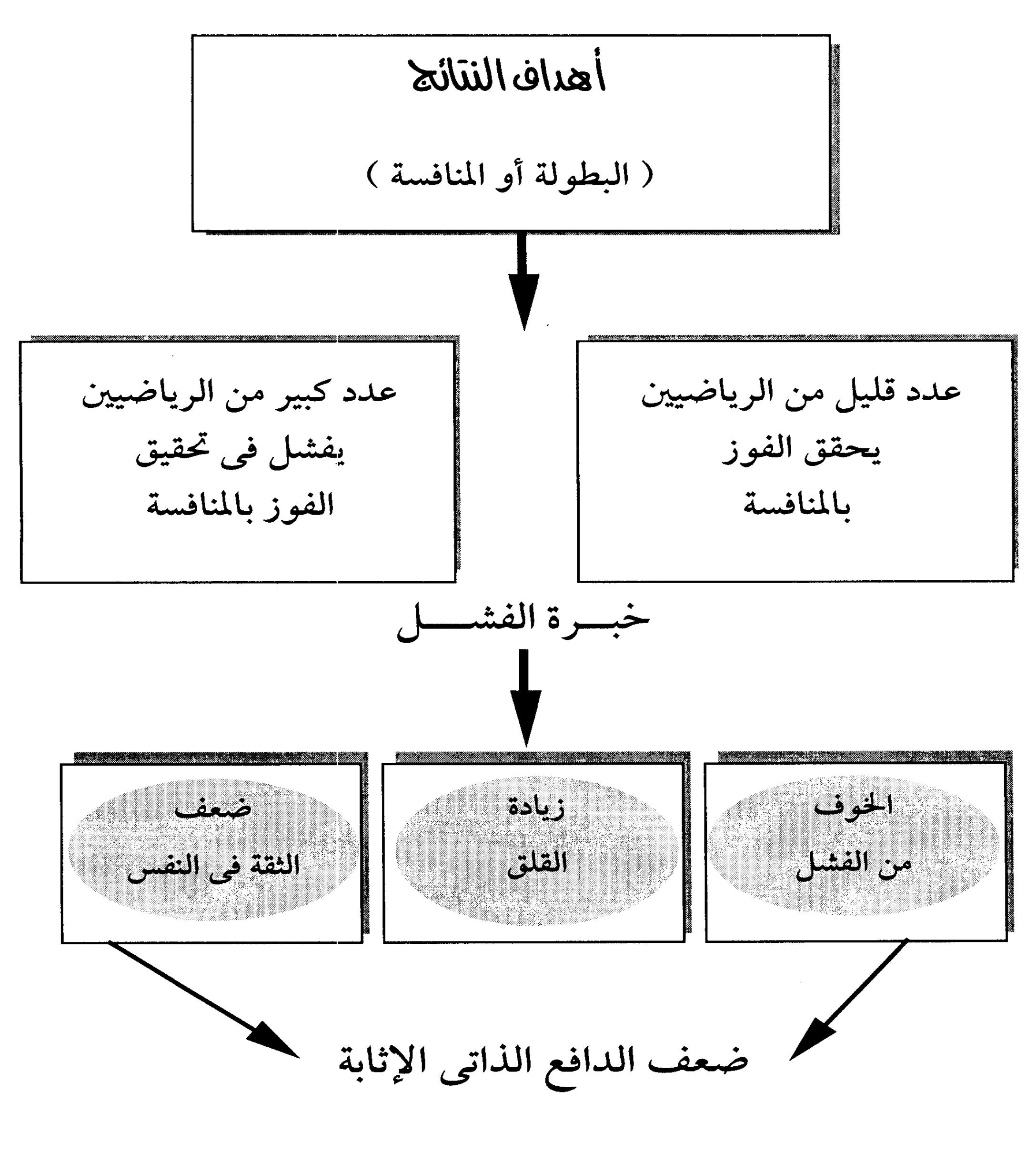
١ – **توجيه الانتباه** : عندما يقترح اللاعب أهدافا محددة مثل زيادة نسبة تسجيل الأهداف فى كرة السلة . . أو تحسين نسبة الإرسال الصحيح فى الكرة الطائرة ، أو إجادة الضربات الركنية فى كرة القدم . . . إلخ فإن الأهداف المحددة تجعل اللاعب يركز انتباهه على تلك المهارات ومن ثم تحسين الأداء .

٢ – **تعبئة الطاقة والجهد** : يمكن من خلال وضع الأهداف زيادة الحافز لدى اللاعبين ، مما يزيد من تعبئة الطاقة والجهد ، مثال ذلك: السباح الذى لا يريد حضور التدريب إحدى الأيام حيث يتطلب حجم التدريب السباحة لمسافة طويلة نسبيا . . ولكن من خلال تقسيم هذه المسافة إلى أجزاء أو ١٠ مسافات متساوية (أهداف فرعية) فإن ذلك يزيد من الحافز .

٣– **زيادة المثابرة** : يؤدى وضع الأهداف إلى إطالة فترة التحمل والمثابرة مثال ذلك إذا رغبت فى إنقاص وزنك ١٥ كجم فإن ذلك يبدو شيئا صعبا . ولكن عندما تضع أهدافا مرحلية مثل إنقاص ١ كجم فى الأسبوع وتعد جدولا زمنيا للمتابعة ، فإن ذلك يزيد من درجة المثابرة والتصميم من أجل تحقيق الهدف .

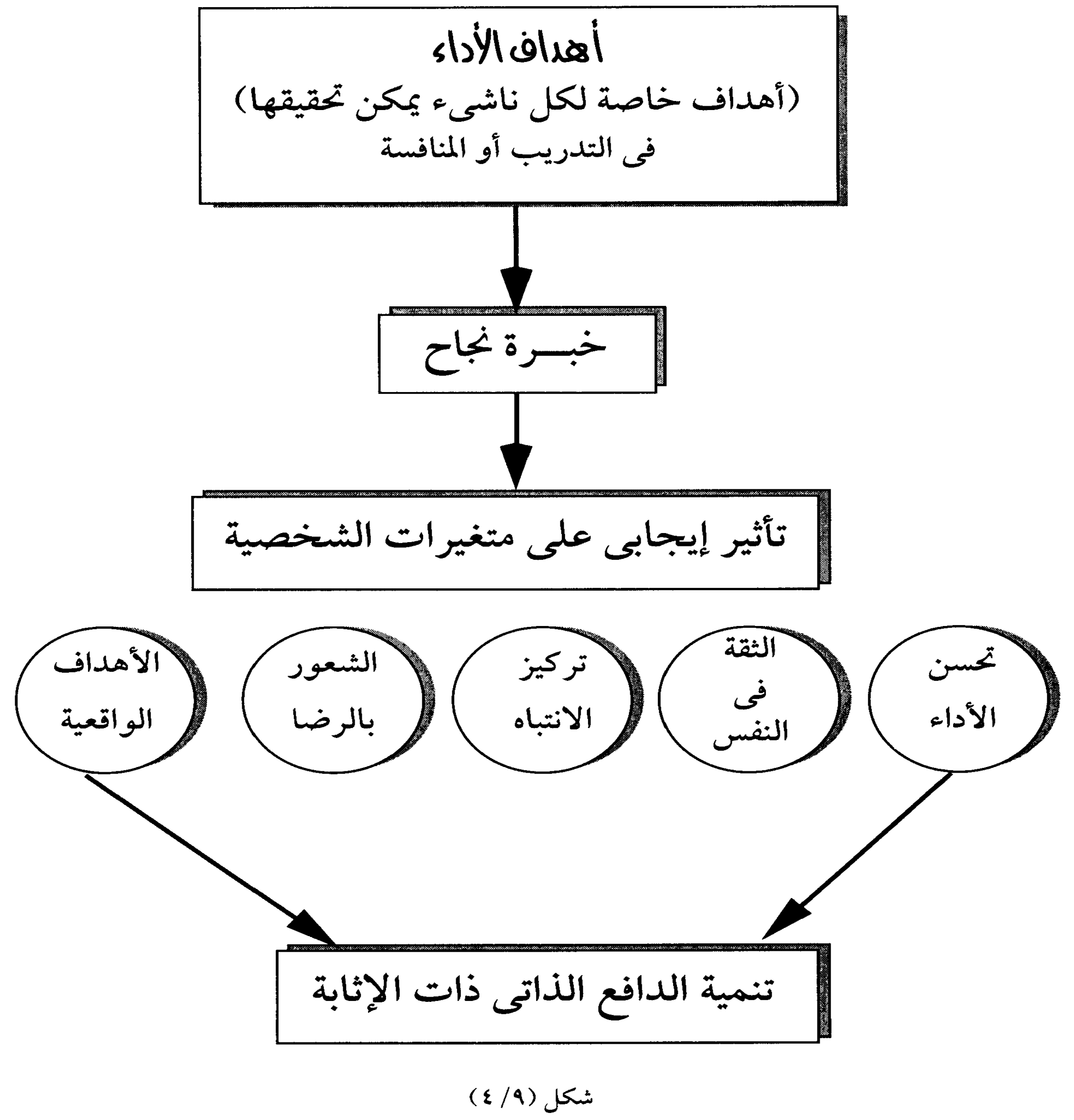
التأثير غير المباشر :

يتضح التأثير غير المباشر للسلوك من خلال التأثير على الحالة النفسية للرياضى . لقد أظهرت نتائج البحوث أن اللاعبين الذين يتدربون من خلال أهداف النتائج يكونون أكثر قلقا وأقل ثقة فى النفس فى المنافسة؛ لأن أهدافهم ليست تحت سيطرتهم تماما . أما اللاعبون الذين يتدربون من خلال أهداف الأداء يكونون أقل قلقا وأكثر ثقة بالنفس ويحققون نتائج أفضل لأن أهدافهم لا تعتمد على سلوك المنافس ، ولكن تعتمد على مقدرتهم . شكل (٩/ ٣) (٩/ ٤) .



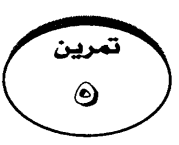
شكل (٩/ ٣)

تأثير أهداف النتائج على النواحى النفسية للرياضيين



شكل (٩/ ٤)

تأثير أهداف الأداء (الشخصية) على النواحى النفسية للرياضى



(أ) يعرف الهدف الموضوعى فى البرنامج الرياضى بأنه :

....

....

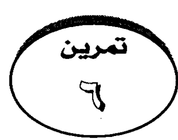
مثال :

....

....

(ب) وضح الفرق بين هدف النتائج وهدف الأداء من خلال مثال تطبيقى فى رياضتك:

هـــدف النتائج	هـــدف الأداء
....	....
....	....
....	....
....	....
....	....
....	....
....	....
....	....
....	....
....	....



تفـيد وضع الأهداف للبـرنامج الرياضى فى التأثيـر المباشـر وغيـر المباشـر على سلوك اللاعب . اذكر بعض الأمثلة التى توضح ذلك فى رياضتك .

(أ) التأثير المباشر لوضع الأهداف على سلوك اللاعب :

....

....

....

....

....

....

....

....

(ب) التأثير غير المباشر لوضع الأهداف على سلوك اللاعب :

....

....

....

....

....

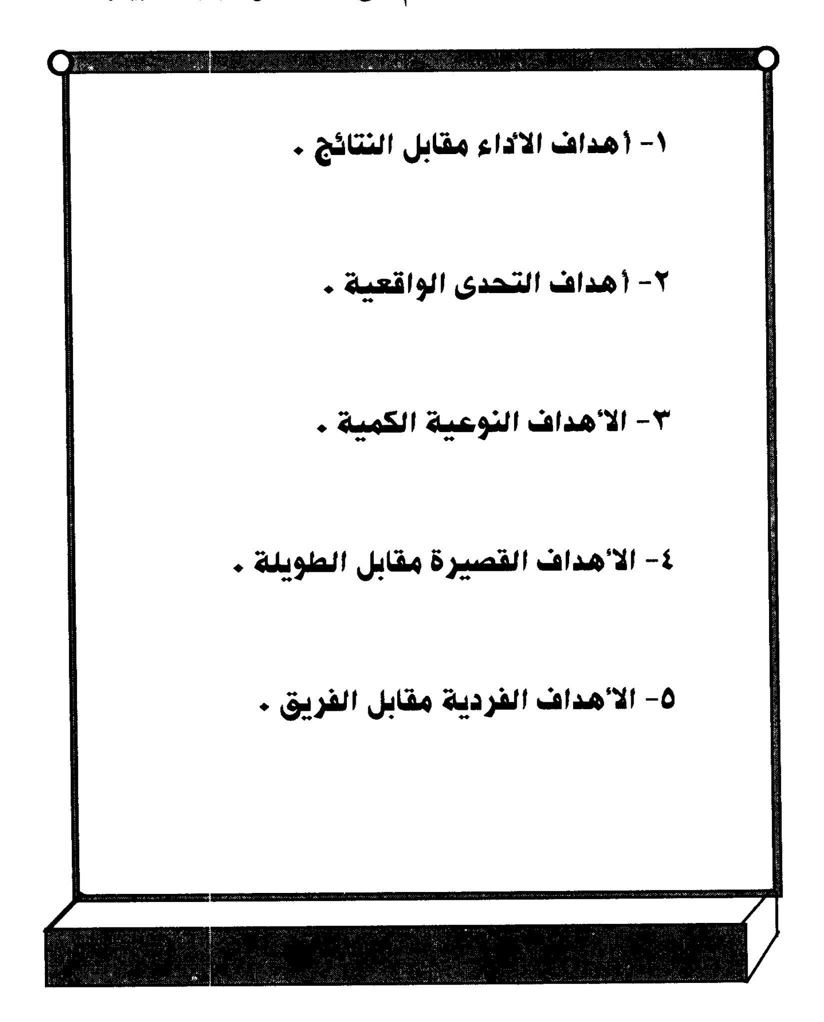
....

....

....

المبادئ الأساسية لبناء الأهداف :

هناك مجموعة من المبادئ الهامة التى يجب مراعاتها عند وضع أو بناء الأهداف لبرنامج التدريب الرياضى، من الأهمية معرفتها والأهم من ذلك هو كيفية تطبيقها . . شكل (٩/ ٥).



شكل (٩/ ٥)
المبادئ الأساسية لبناء (وضع) الأهداف لبرنامج التدريب الرياضى

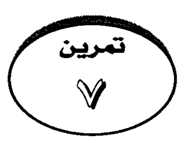
١ - أهداف الأداء مقابل النتائج :

« أنا لا أقلق من تحقيق المكسب أو الخسارة فى المسابقة . . ولكن الذى يهمنى هو أن أحقق مستوى الأداء الذى استطيع فعلا إنجازه » .

يعتمد هذا المبدأ على حقيقة مفادها أنه إذا لم يكن فى مقدورك السيطرة على أدائك بدرجة محددة . فإنك لا تستطيع السيطرة على النتائج لمسابقة معينة . والسؤال: لماذا إذا يعتمد فهمك للنجاح والفشل على أشياء يكون سيطرتك عليها قليلة أو معدومة ؟ إن أفضل أسلوب للتعامل مع تلك المشكلة هو تحليل رياضتك وتحديد العناصر التى تستطيع السيطرة عليها . حدد أهدافا تعكس أداءك فى هذه العناصر فقط .

إنه من الشائع أن المكسب والخسارة يحتلان أهمية أكبر من إنجاز أهداف الأداء الشخصية، وليس من المدهش أن يضع اللاعبون أهداف نتائج مثل كسب المباراة ، أو كسب البطولة ، أو هزيمة منافس محدد . ولكن التركيز الزائد على أهداف النتائج يؤدى إلى زيادة القلق لدى اللاعبين أثناء المنافسة ، كما أن هؤلاء اللاعبين يتوقع أن يقضوا وقتا كبيرا فى التفكير السلبى للنتائج المتوقعة بدلا من التركيز على المهام المطلوب منه إنجازها .

إنه من الأهمية استمرار التركيز على أهداف الأداء ، باعتبار أن ذلك أفضل وسيلة لتحقيق أفضل النتائج فعلى سبيل المثال إذا كان هدف النتائج هو الفوز ببطولة المنطقة فى الكرة الطائرة ، فإنه يجب أن تركز على أهداف الأداء المرتبطة تتحسين مهارات كل من: الإرسال ، الضربات الساحقة ، الاستقبال . . إلخ ، وتشجع اللاعبين على تحقيق هذه الأهداف، ومعرفة مدى تقدمهم خلال الموسم التدريبى .



صنف الأهداف التاليـة باعتبـارها أهداف أداء أو أهداف نتائج، واكـتب نوع الهدف فى الفراغ الموجود على يمين كل هدف . ولماذا ؟

١-................ الجرى مسافة ٤٠ متر فى دقيقة.

لماذا ....

....

٢-................المركز الثالث فى مسابقة حركات الجمباز الأرضية.

لماذا ....

....

٣-................تسجيل أكبر عدد من الأهداف فى مباراة كرة السلة.

لماذا ....

....

٤- ....تسجيل ٨٠٪ محاولات صحيحة للرمية الحرة على السلة.

لماذا ....

....

٥-................امتداد الذراع عند لمس الكرة لأداء الإرسال.

لماذا ....

....

٦-................ هزيمة الفريق المنافس.

لماذا ....

....

٧-..............تسجيل ٧٥٪ محاولات صحيحة للإرسال الأول فى التنس.

لماذا ....

....

٨-..............تسجيل ٩ درجات فى حركات الغطس.

لماذا ....

....

٩-.............سباحة سباق ١٠٠ متر فراشة دون ارتكاب خطأ يلغى السباق.

لماذا ....

....

١٠-...........أن تختار نجما للمباراة.

لماذا ....

....

١١-.............أداء الإرسال كل مرة فى منطقة الإرسال.

لماذا ....

....

١٢-...........أن تصل ٨٠٪ من التمريرات إلى مكان يمكن استقبالها.

لماذا ....

....

١٣-............. الفوز ببطولة الدورى.

لماذا ....

....

إجابة تمرين (٧)

١- **أداء**: الجرى مسافة ٤٠٠ متر فى دقيقة.

المقدرة على تحقيق هذا الهدف تحت السيطرة الشخصية للاعب .

٢- **نتائج**: المركز الثالث فى مسابقة حركات الجمباز الأرضية.

المقدرة على تحقيق هذا الهدف تتوقف على أداء الآخرين ، ولا تستطيع السيطرة عليها.

٣- **نتائج**: تسجيل أكبر عدد من الأهداف فى مباراة كرة السلة .

المقدرة على تحقيق هذا الهدف تعتمد على عوامل عديدة مثل : عدد المرات التى تحصل فيها على الكرة ، ما هو مستوى المدافعين ، وكيف يكون أداء تسجيل اللاعبين الآخرين.

٤- **أداء**: تسجيل ٨٠٪ محاولات صحيحة للرمية الحرة فى السلة .

المقدرة على تحقيق هذا الهدف تحت السيطرة الشخصية ، ولا يتأثر بواسطة أداء الآخرين.

٥- **أداء**: امتداد الذراع عند لمس الكرة لأداء الإرسال .

المقدرة على تحقيق هذا الهدف تحت السيطرة الشخصية.

٦- **نتائج** : هزيمة الفريق المنافس .

المقدرة على تحقيق هذا الهدف يعتمد على أشياء خارج نطاق السيطرة الشخصية ، مثل أداء المنافس والتحكيم .

٧- **أداء** : تسجيل ٧٥٪ محاولات صحيحة للإرسال الأول فى التنس .

المقدرة على تحقيق هذا الهدف تحت السيطرة الشخصية .

٨- **نتائج** : تسجيل ٩ درجات فى حركات الغطس .

المقدرة على تحقيق هذا الهدف يعتمد على التحكيم ، وتقديراته ليست فى مجال السيطرة الشخصية .

٩- **أداء** : سباحة سباق ١٠٠ متر فراشة دون ارتكاب خطأ يلغى السباق .

المقدرة على تحقيق هذا الهدف تحت السيطرة الشخصية .

١٠- **نتائج** : أن تختار نجما للمباراة .

المقـدرة على تحـقيق هذا الـهدف يعـتـمد على مـهـارات الآخـرين ، وعلى رؤية لجنة الاختيار، وخارج سيطرة اللاعب .

١١- **أداء** : أداء جميع محاولات الإرسال فى المنطقة الصحيحة للإرسال.

المقدرة على تحقيق هذا الهدف تحت السيطرة الشخصية .

١٢- **أداء** : أن تصل ٨٠٪ من التمريرات إلى مكان يمكن للمستقبل استلامها .

المقدرة على تحقيق هذا الهدف تحت السيطرة الشخصية .

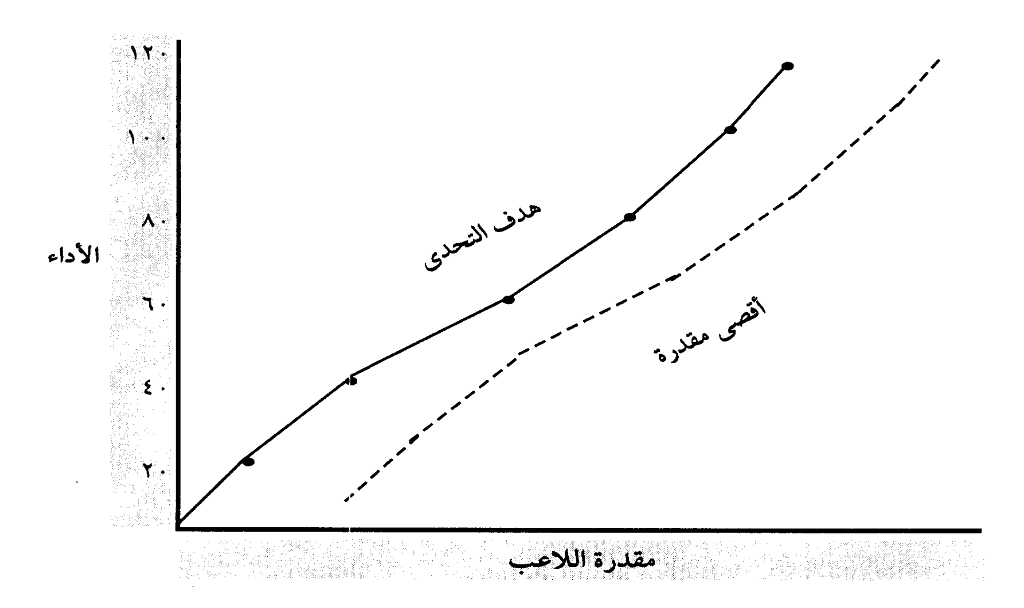
١٣- **نتائج** : الفوز ببطولة الدورى .

المقدرة علـى تحقيق هذا الهـدف تعتـمد على أداء الفرق الأخـرى فى الدورى . وذلك خارج سيطرتك الشخصية .

٢- أهداف التحدى الواقعية :

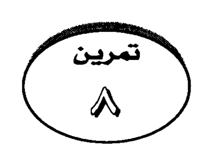
تكون قيمة وضع الأهداف ضئيلة إذا كان تحقيقها لا يتطلب بذل المجهود ، وأن اللاعبين سريعا ما يفتقدون اهتمامهم بأهداف البرنامج . . كذلك إذا كانت الأهداف صعبة جدا فإن ذلك يؤدى إلى الإحباط ، نقص الثقة فى النفس ، وضعف الأداء ، وإنما الشىء الهام هو تحقيق التوازن بين هدف التحدى Goal Challenge والقابلية لتحقيقه ، بحيث لا تكون مهام الأداء سهلة ، إنه من الأهمية معرفة قدرات ومدى التزام اللاعبين الذين يعد لهم برنامج الأهداف حتى يمكن وضع أهداف تعبر عن التحسن المتوقع لهم .

أما إذا لم يكن لدينا خبرة جيدة لوضع أهداف التحدى للاعبين فى البرنامج التدريبى ، فإنه من الأفضل أن نضع الأهداف السهلة التى يمكن تحقيقها تجنبا لحدوث الفشل والإحباط. ومع ذلك عندما يبدو سريعا أن الأهداف سهلة التحقيق يجب أن تقترح أهدافا أكثر تحديا وصعوبة لقدرات اللاعبين، وعادة فإن هدف لتحدى أو صعوبة التحدى يقدر بحوالى ١٠٪ من أقصى أداء متوقع من اللاعب بشكل (٩/ ٦) .



شكل (٩/ ٦)

هدف التحدى يزيد حوالى ١٠٪ عن أقصى مقدرة متوقعة للاعب



هناك مصادر عـديدة للضغوط تبدو غـير واقعية ، تشـمل المدربين ، الآباء ، الزملاء ، وسائل الأعلام ، الأحلام ، عدم الصبر ، الخـوف من الفشل ، التهديد بالفشل لأشياء ليس لديك فرصة لتحقـيق النجاح فيها ، ومن الأهمية أن يكون لديك وعى ومـعرفة بهذه المصادر وتعمل على تجنبها . والمطلوب منك أن تحدد أهمها .

- الاهتمام الزائد بالمكافأة بجعل المدرب الرياضى يضع أهدافا أكثر من قدراته .
- عدم المعرفة الجيدة بقدرات اللاعب ومعدل التقدم السابق لقدراته .
- عدم المعرفة بقدرات المنافس .
- عدم المعرفة بمعدلات تقدم مستويات الأداء .
- قد يضع اللاعب أهدافا أقل من مستوى قدراته خوفا من حدوث الفشل .

اذكر عوامل أخرى؟

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

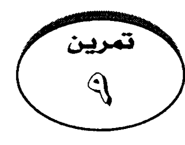
٣- الأهداف النوعية الكمية :

تؤثر الأهداف النوعية فى تغـيير السلوك على نحو أفـضل من الأهداف العامة ، ولكن بالرغم من ذلك نلاحظ أن الكثـير من الأهداف- إن لم يكن معظمها- التى تـوضع من قبل المدربين أو القيـادات الرياضية تتـميز بأنهـا عامة أكثـر منها نوعيـة . مثال ذلك عندمـا نقول للاعب : «ابذل أقصى ما فى وسعك » .

إن الأهداف تحتاج إلى الاتجاه Dirction والشدة Intensity . فعندما نقرر أهدافا عامة جدا فعندئذ نفقد مكون الاتجاه ، ونفقد مـيزة مكون الشدة . إنه من الصعب جدا أن يصبح لديك دافعية من خلال المفهوم العـام ، ولكن الأهداف النوعية تمدنا بكل من الاتجاه والشدة للالتزام نحو تحقيق مهمة معينة أو أداء محدد .

وهناك ميزة أخرى عند وضع الأهداف النوعية، وهى أنه يمكن قياسها كميا ، بينما ذلك يكون صعبا للأهداف العامة .

الأهداف العامة	الأهداف النوعية
- ابذل أقصى ما فى وسعك.	-سجل مسافة ٤٠٠متر فى ٤ ق .
- زيادة التفاعل فى التدريب .	- زيادة مرات حضـور التدريب من ٦٠٪ إلى ٧٠٪.
- تحسين القدرة العضلية .	- الوثب العريض بالقدمين مسافة مترين.
- تحسين التحمل .	- أداء الجرى مسافة ميل فى ١٧ دقيقة.
- تحسين الدفاع فى كرة السلة .	- المتابعة لجميع الكرات المفقودة.
	- اللعب بين المـنافس والهـدف ٩٠٪ من الوقت .
- أن تسبح أسرع .	- الاحتفاظ بوضع الجـسم الانسيابى أثناء السباق .
	- تسجل ٥٤ ثانية فى سباق ١٠٠متر.



اقترح ثلاثة أهداف عامة .. ووضح هدفا نوعيا وآخر كميا لهذا الهدف العام .

الهدف العام : ....

أ- هدف نوعى ....

ب- هدف كمى ....

الهدف العام : ....

أ- هدف نوعى ....

ب- هدف كمى ....

الهدف العام : ....

أ- هدف نوعى ....

ب- هدف كمى ....

٤- الأهداف القصيرة مقابل طويلة المدى :

كمـا نعلم أن التعـديل أو التغيـير الواضح للسلوك لا يحـدث فى يوم أو ليلة ؛ لذلك يجب أن توضع أهداف طويلة المدى وأهداف قصـيرة المدى Set Sub - Goals . وعندمـا تضع أهدافا طويلة المدى فإنك تحـاول أن تحدد مستويات معـينة ترغب أن تحققها مسـتقبلا . ولكن هناك أهدافا عديدة غيـر معروفة حتى تصل إلى الهدف النهائـى ؛ لذلك فإن الأهداف النهائية عادة تكون غير واقعية ولا تسمح بتحقيق تحدى قدرات نحو التقدم التدريجى، ولكن الأهداف الأكثر فعالية هى الأهداف المرتبطة بالسلوك اليومى ، وأن الأهداف التى تزيد مدتها عن أسبوع تصبح أقل واقعية وأقل استثارة للتحدى .

أما الأهداف قصيرة المدى من ناحـية أخرى تصبح أكثر واقعية عندما تريد تحـقيقها وفى سبـيل ذلك تتبع أسلوب صعـود السلم ،حيث إن ذلك الأسلوب يمكن أن يزيد من التـحدى اليومى بواسطة خطوات واقعية . كما أن تحديد الأهداف قصيرة المدى يزيد من فرص النجاح. فيمكنك أن تحقق النجاح كل يوم وليس عندما تحقق الهدف النهائى فقط .

نموذج وضع الأهداف بأسلوب صعود السلم :

١- تحديد المستوى الراهن فى مهام أداء محددة

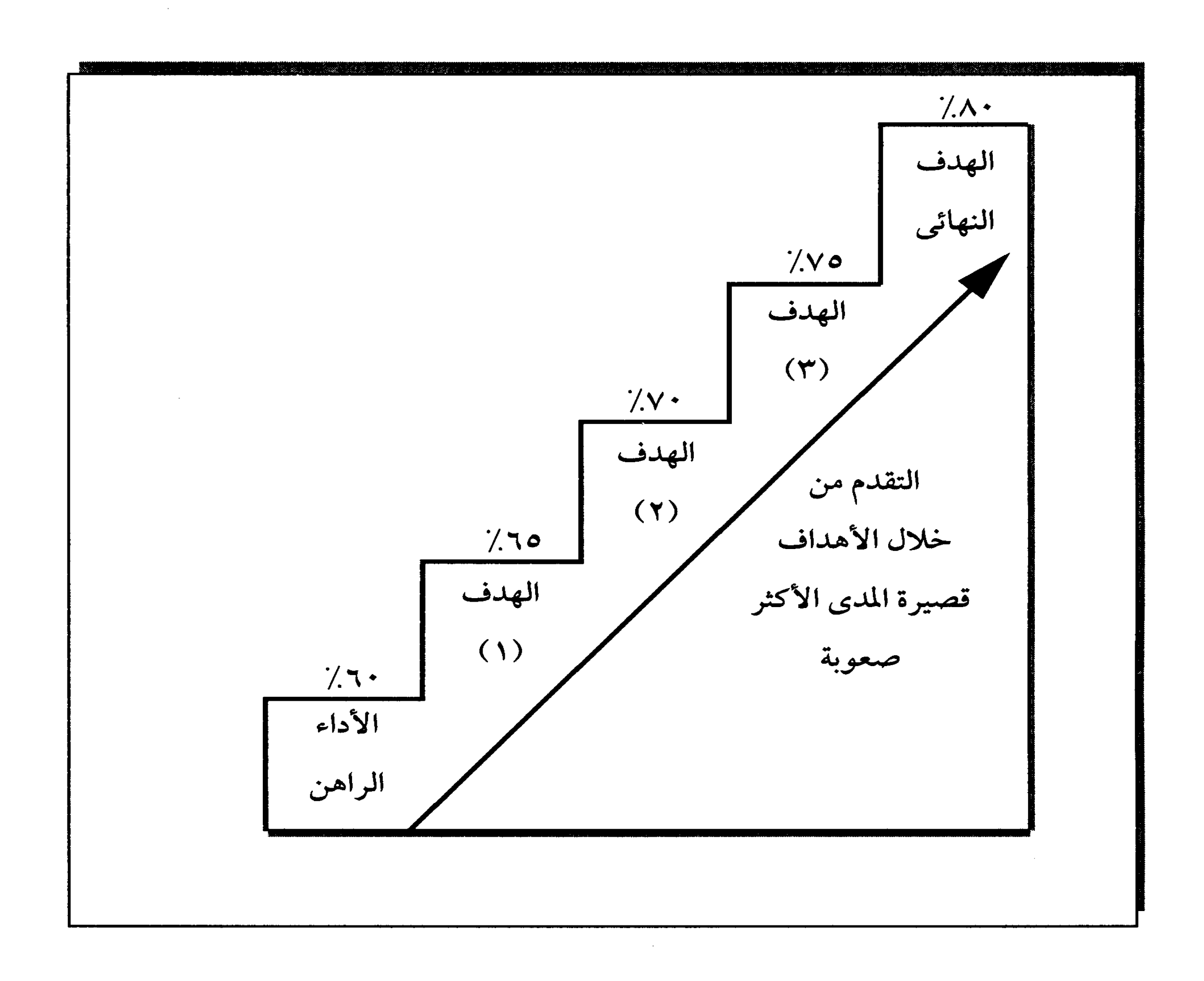
دقة الإرسال الأول في التنس ٦٠٪ .

٢- تحديد الهدف النهائى الذى نكافح من أجل تحقيقه

دقة الإرسال الأول فى التنس ٨٠٪ .

٣- وضع ثلاثة أهداف تحدي متدرجة تساعدك للوصول إلى الهدف النهائى

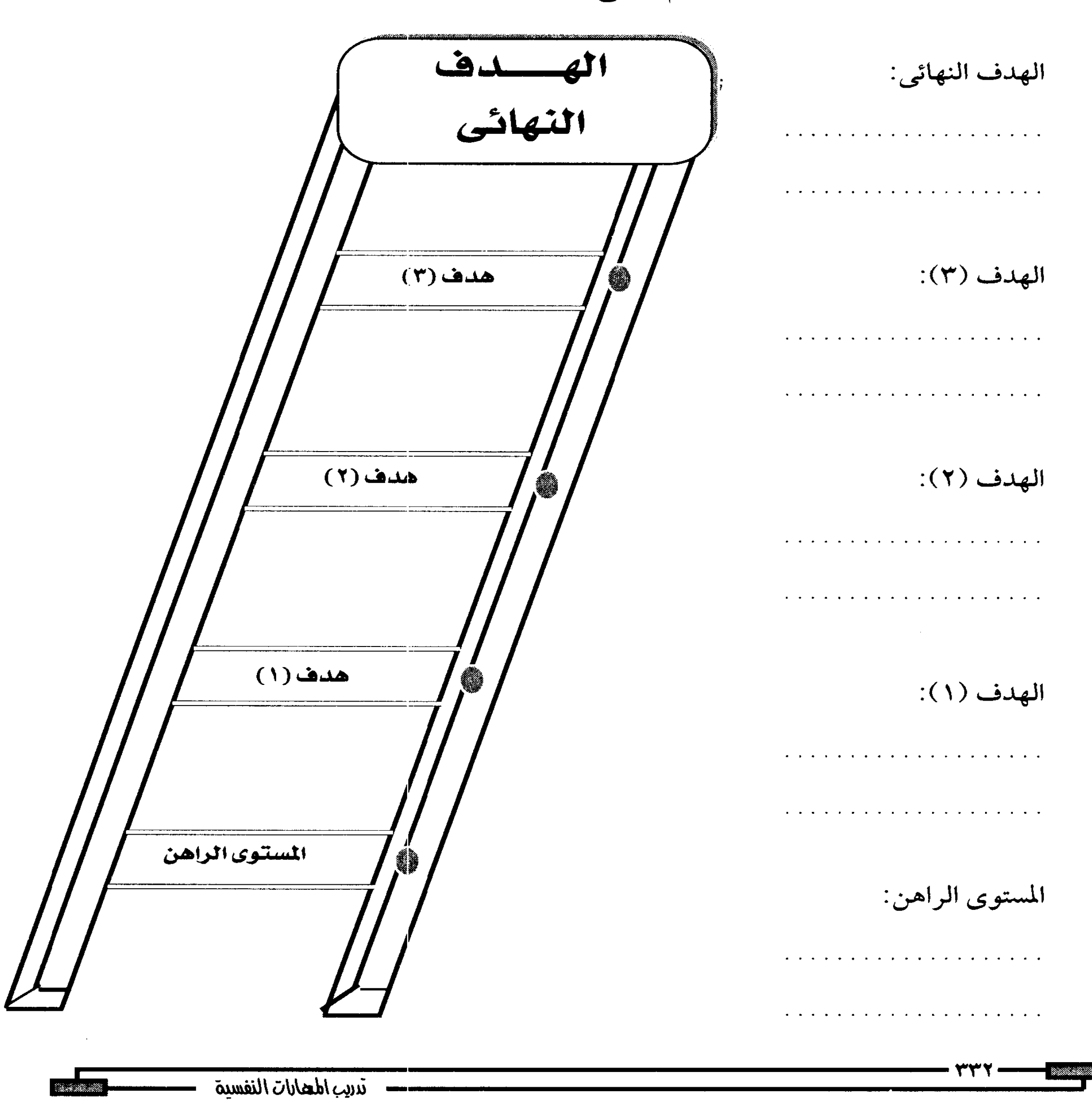
* دقة أداء الإرسال الأول فى التنس ٦٥٪ .
* دقة أداء الإرسال الأول فى التنس ٧٠٪ .
* دقة أداء الإرسال الأول فى التنس ٧٥٪ .



شكل (٩/ ٧)
يوضح نموذج وضع الأهداف بأسلوب صعود السلم
لمهارة دقة الإرسال الأول فى التنس .. مع مراعاة أن
الهدف النهائى يتحدد فى ضوء معرفة المعادلة التالية :
(المستوى الراهن + معدل التقدم السابق + درجة الالتزام نحو الهدف)



التعليمات : أحد الأساليب المفيـدة لوضع الأهداف هو التقدم من خلال وضع الأهداف قصيرة المدى المتـدرجة الصعوبة . . اختر أحد المهام فى رياضـتك وحدد الهدف النهائى الذى تسعى إلى تحقيقه والمستوى الراهن ، ثم اقترح ثلاثة أهداف متدرجة .



الهدف النهائى:

. . . .

. . . .

الهدف (٣):

. . . .

. . . .

الهدف (٢):

. . . .

. . . .

الهدف (١):

. . . .

. . . .

المستوى الراهن:

. . . .

. . . .

٥- الأهداف الفردية مقابل الفريق :

برغم أن هناك مميـزات عديدة لوضع أهداف الفـريق Team Goals فى الرياضـــات التى تعتمد بدرجة عالية على نجـاح التفاعل بين اللاعبين ، فإن الأهداف الفردية Individual Goals تتفوق عن أهداف الفريق لثلاثة أسباب هامة هى :

١- أن معظم أهداف الفـريق من النوع «طويل المدى» ، ولذلك فإن تأثيرها أقل فـاعلية لأسباب سبق توضيحها .

٢- أن معظـم أهداف الفريق من النوع «أهداف النتـائج» ، وليست تحت سـيطرتك ولا تستخدم كمرجع لتحديد النجاح والفشل .

٣- أن أهداف الفـريق لا تتضـمن السلوك النوعى المطـلوب لتحـقيـق النجاح ، بينمـا الأهداف الفردية تحدد ما يحتاج إليه كل فرد للمساهمة فى النجاح الكلى للفريق .

ولكن يلاحظ أن المدربين غالبـا ما يتشككون فى قـيمة أو جـدوى الأهداف الفردية . . إنهم قلقون من أن وضع الأهداف الفردية يشجع على الكفاح من أجل الذات الشـخصية أكثر من صالح الفـريق . والحقيقـة إذا كافح كل رياضى من أجل تحقـيق الأهداف الشخصيـة فإن الأداء الفردى يتـحسن ويؤدى ذلك بدوره إلى نجـاح الفريق . وتلك مسـئوليـة عمل المدرب للتأكد أن الأهداف الفردية للرياضى تنسجم وتخدم أهداف الفريق .



(أ) رتب الأهداف التالية من حيث درجة سيطرة اللاعب على تحقيقها :

- أن يكسب الفريق المباراة (المسابقة) القادمة . ( )
- أن يسجل اللاعب ٨٠٪ تصويبات صحيحة للرمية الحرة فى كرة السلة ( )
- أن يسجل اللاعب ٢٠٪ من أهداف المباراة . ( )

(ب) فيما يلى بعض العبارات ، والمطلوب أن تضع علامة صح أو علامة خطأ أمام كل عبارة ولماذا.

* التأكيد على أهداف الفوز والمكسب يضمن توفير خبرات نجاح أفضل للاعبين .

صح	خطأ

لماذا ....

....

....

....

* تفيد أهداف الأداء فى تحسين الصحة النفسيــة للاعب ، بينما تفيد أهداف النتائج أكثر فى زيادة الثقة بالنفس للاعب .

صح	خطأ

لماذا ....

....

....

....

* تتميز أهداف التحدى بدرجة صعوبة متوسطة فى حدود قدرات اللاعب . .

صح	خطأ

لماذا ....

....

....

* تحظى أهداف الفريق باهتمام أكثر من الأهداف الفردية بالنسبة للرياضات التى تتطلب درجة عالية من التفاعل بين اللاعبين .

صح	خطأ

لماذا ....

....

....

(جـ) فيما يلى بعض الأهداف التى تتميز بالعمومية والمطلوب كتابتها بشكل كمى :

- تحسين القوة العضلية للاعب .

....

....

....

- الجرى بأقصى سرعة ممكنة.

....

....

....

- تحسين اتجاهات اللاعب نحو التدريب .

....

....

....

تصميم برنامج بناء الأهداف :

إضافة إلى المبادئ الخاصة ببناء الأهداف التى سبق تناولها هناك أنظمة عديدة لبناء الأهداف معظمها يتضمن ثلاث مراحل أساسية :

المرحلة الأولى : مرحلة الإعداد أو التخطيط :

الوقت الذى يقضى فى الإعداد لعمليات بناء الأهداف يوفر العديد من ساعات العمل عند تطبيق البرنامج وتضمن هذه المرحلة ما يلى :

تحديد القدرات والحاجات :

الخطوة الأولى المطلوبة هى تحديد قدرات وحاجات الرياضى، حيث إن ذلك يسمح بالتعرف على المجالات إلى تحسين الأداء، وعندما تكون المعرفة قليلة حول الرياضى فإنه من المفيد تحليل قائمة بجميع المهارات المطلوبة للرياضة. ثم يتطلب من الرياضى تقدير قدراته فى هذه المهارات .

تحديد الأهداف فى مجالات متعددة :

هناك أهداف عديدة يجب أن يشملها بناء الأهداف بحيث لا تقتصر على المهارات الرياضية فقط . ومن أمثلة ذلك ما يلى :

- المهارات الفردية .
- مهارات الفريق .
- مستويات اللياقة .
- زمن اللعب .
- الاستمتاع .
- المهارات النفسية .

ويوضح الجدول (٩/ ١) نموذج لمجالات الأهداف .

جدول (١/٩) مجالات بناء الأهداف

مجالات الأهداف	الهدف
المهارات الفردية	نقص زمن مسافة ٤٠ متر ، ومقدار ٤ ثوان من خلال زيادة السرعة للـ ١٠٠ متر الأولى عن طريق الاستفادة أكثر من انطلاق البدء .
مهارات الفريق	يتحسن أداء فريق الكرة الطائرة في أداء نسبة الإرسال من ٧٠ إلى ٧٥٪ في منتصف الموسم .
مستوى اللياقة	إنقاص معدل النبض في الراحة من ٧٠ إلى ٦٠ نبضة في الدقيقة ، من خلال الاشتراك في برنامج الجري زمن ٥٠ دقيقة ، بواقع ثلاثة أيام في الأسبوع ولمدة الخمسة الشهور التالية .
زمن اللعب	استلام اللاعب خطابا من فريق المنتخب للاشتراك على الأقل فى ١٦ مباراة أثناء الموسم الرياضى .
الاستمتاع	تخصيص بعض الرحلات الترفيهية واللقاءات لتدعيم العلاقات الاجتماعية لأعضاء الفريق .
المهارات النفسية	يحاول لاعب الغطس استعادة الثقة في النفس من خلال التصور العقلى لأداء مجموعة الغطس بنجاح قبل كل تمرين ، ويكرر على الأقل جملة تقريرية إيجابية .

معرفة العوامل المؤثرة فى بناء الأهداف :

هناك عوامل عديدة يجب أن تؤخذ فى الاعتبار عند وضع أو بناء الأهداف، من ذلك: استعدادات وإمكانات الرياضى ، ومدى التزامه ، وفرص الممارسة ؛ لذلك ليس من المنطقى أن تحدد الأهداف للاعب بعد عدة ساعات فقط من الممارسة ، ولكن الشىء الأكثر فاعلية أن تقترح أهدافا يمكن تحقيقها فى ضوء الأوقات المخصصة للممارسة .

تخطيط إستراتيجية إنجاز الهدف :

يجب أن تقترح الأهداف فى ضوء إستراتيجية تشمل أهدافا عديدة ، حيث إن تخطيط بناء الأهداف دون الأخذ فى الاعتبار التنسيق والتكامل بين منظومة الأهداف ، مثل الشخص الذى يقود سيارة فى مدينة غريبة دون أن يكون معه خريطة إرشادية . كما يجب أن تتضمن الإستراتيجية كيفية استخدام وتنفيذ الأهداف ، فالأهداف لا تكون فعالة إذا لم تكن تتميز بإستراتيجية نوعية وواقعية قابلة للتنفيذ .

المرحلة الثانية : التعليم والاكتساب

حيثما تمت مرحلة الإعداد والتخطيط فإن المدرب يبدأ بعد ذلك تعليم الرياضى الطرق الأكثر فعالية لبناء الأهداف ، وذلك يتضمن التعريف بالمعلومات الأساسية المرتبطة بمبادئ بناء الأهداف (المعنى - الفوائد - المبادئ) .

جدول المقابلات :

تعقد مقابلات رسمية، أو مقابلات لفترات قصيرة أقل رسمية قبل التمرين . وتخصص مثل هذه الاجتماعات بغرض أن يتعرف كل من المدرب والرياضى على أمثلة للأهداف الفاعلة وغير الفاعلة، ولا يتوقع خلال مثل هذه اللقاءات القدرة على وضع قائمة بالأهداف الصحيحة فى الرياضة، ولكن يتوقع كيفية بناء الأهداف وتحديدها ويعطى وقتا للتفكير، ويمكن أن يعقد المدرب اجتماعات متابعة أو تمرينات تالية لمناقشة الأهداف النوعية.

التركيز على هدف واحد:

مادام أن الرياضى ليس لديه الخبرة الكافية فى بناء الأهداف ، فإنه من الأفضل تحديد هدف واحد يحققه فى زمن محدد ، عندئذ يستطيع الرياضى التركيز الصحيح على الهدف وتحديد الأساليب الواقعية لتحقيقه . هذا وبعد أن يتعلم الرياضى وضع وتحقيق هدف واحد، يصبح مستعدا لوضع الأهداف المتعددة .

حيث تعلم الرياضى وضع الأهداف ، فإن الخطوة التالية هى وضع قائمة بالأهداف التى تعتبر ملائمة ، وهناك يجب أن يقدم المدرب المساعدة لعملية تقييم ومتابعة الهدف .

التعرف على الإجراءات الملائمة لتقييم الهدف :

أعتقد أنك كـمدرب تفكر الآن فى البحث عن بعض الإجراءات المناسبة لتـطبيق وتقييم الأهداف بحيث لا يتطلب ذلك الكثير من الوقت والجهد . . إن العديد من المدربين يكون لهم مساعدون لمتابعة عملية التقييم . . كما أن بعض مدرسى التربية الرياضية يستخدمون اختبارات بدنية ومهارية لتقييم تقـدم الأداء على فترات دورية وذلك يستهلك من المدرس أو المدرب وقتا قليلا .

وفيـما يلى نموذج يوضح استـخدام بعـض الإجرءات لتقـييم الأهداف من قـبل مدرب للجمباز .

* يطلب من اللاعب كتابة هدف واحـد يريد تحقيقه لكل جهـاز فى التدريب اليومى . ويسجل ذلك فى كراسة التدريب الخاصة باللاعب لذلك الغرض .

* يقوم اللاعب بتقـييم الهدف المرتبط بالأداء عند نهاية كل تمرين ويـكتب أى تعليقات مرتبطة بذلك .

* يجمع المدرب كراسة التـدريب الخاصة بكل لاعب كل أسبوعين ومراجعتـها ومناقشة كل لاعب فرديا . وتنظم هذه العملية بحيث يراجع نصف الفريق كل أسبوع .

* يتبع إجراء مماثلا فى المنافسات .

* تخصص فـترة ١٥ دقيـقة يوميـا لتلك الإجراءات ، وعندما يتـطلب الأمر المزيد من الوقت يتم ذلك فى مرحلة مراجعة المدرب لكراسة التدريب لكل لاعب .

تقديم المساعدة والتشجيع

ويجب أن يقدم المدرب المساعدة والتشجيع نحو إنجاز اللاعب للأهداف أثناء التدريب ، حيث إن إظهار الحمـاس نحو عملية بناء الأهداف يقدم المساندة للاعبـين ويجعلهم يحتفظون بالدافعية نحو تحقيق أهدافهم .

التخطيط لإعادة تقييم الهدف

يجب أن ينظر إلى بناء الأهداف على أنها عملية تتميز بالمرونة وقابلة للتعديل والتغير فعلى سبيل المثال قد يقترح هدف للاعب التنس وهو تحقيق ٦٠٪ محاولات صحيحة للإرسال الأول ، ولكن عند الممارسة حقق تقدما يزيد عن ذلك بما يسمح بتعديل الهدف إلى ٧٠٪ ، وفى المقابل بعض اللاعبين قد يضعون أهدافا تتميز بصعوبة شديدة ، وتحتاج إلى خفض درجة الصعوبة . كما أنه فى حالات الإصابة أو المرض يجب إجراء تعديلات للأهداف ، والخلاصة أن هناك ضرورة لإعادة تقييم الأهداف خلال فترات متتالية ، كما أن التعديل وإعادة تحديد الأهداف يعتبر أمرا عاديا .

الالتزام نحو الهدف :

الآن بعد أن ساعدت اللاعبين فى وضع أهداف نوعية ، واقعية ، تتحدى القدرات ، وأهداف أداء يمكن قياسها ، فإنك تحتاج أن تتأكد أن هؤلاء اللاعبين لديهم الالتزام نحو تحقيق هذه الأهداف ، وبدون هذا الالتزام فإن هذه الأهداف لن تؤثر فى أدائهم ، ويجب أن نتذكر هنا أنه كلما أصبحت الأهداف أكثر صعوبة قل التزام اللاعبين نحو الأهداف لأنها تمثل مخاطرة لحدوث الفشل .

إنك تستطيع عمل أشياء كثيرة لزيادة التزام اللاعبين نحو أهدافهم ، ولكن الأهم هو التأكد من أنها أهدافهم وليست أهدافك . فاللاعبون سوف يشتركون بنشاط عند بناء ووضع أهدافهم ، وذلك يزيد من مشاعرهم لتحمل المسئولية ليس نحو الأهداف فقط ولكن نحو العمل الجاد لاكتشاف الطرق لتحقيق هذه الأهداف .

ولا يعنى ذلك عدم مشاركة المدرب فى عملية بناء ووضع الأهداف ، ولكن دوره الرئيسى هو التوجيه والمساعدة للاطمئنان أن اللاعبين يضعون أهدافا واقعية ، والتنسيق بين أهداف اللاعب وزملائه فى الفريق ، ويتوقع أن تقل درجة التوجيه والمساعدة كلما زادت خبرة اللاعب وزادت ثقته بالنفس .

هذا ، ويعتبر التصور العقلى أسلوبا مفيدا لتحسين درجة التزام اللاعب نحو الهدف ، حيث يمكن خلال التصور العقلى أن ترى نفسك تؤدى الخطوات التى تقربك من الهدف ، وتكرر الفوائد الناتجة عن تحقيقه. إن العديد من اللاعبين يذكرون أنفسهم بالالتزام من خلال تصور أنفسهم يعملون نحو إنجاز الهدف .

كذلك فـإن استخدام اللاعب الأسـاليب المناسبة لتقـييم مدى التقـدم فى إنجاز الأهداف يعتبـر من أكثر الأشياء فائدة لـزيادة الالتزام والمسئولية الذاتيـة نحو الهدف . ويوضح الشكل (٩/٨) نموذج لبناء الأهداف فى كراسة التدريب يستخدم بواسطة أعضاء فريق السباحة . كما يوضح الجدول (٩/ ٢) بعض الطرق المفيدة لزيادة درجة الالتزام نحو إنجاز الأهداف .



يراعى أن تتميز الأهداف بالفردية حتى بالنسبة لألعاب الفريق لأنها تحدد ما يحتاج إليه كل لاعب للمساهمة فى نجاح الفريق

التاريخ ....

أنواع الهدف	تركيز الهدف	النشاط	الهدف	الالتزام نحو الهدف	الأداء	الاختلاف
				١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨ ٩ ١٠ منخفض مرتفع		
				١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨ ٩ ١٠ منخفض مرتفع		
				١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨ ٩ ١٠ منخفض مرتفع		
				١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨ ٩ ١٠ منخفض مرتفع		
				١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨ ٩ ١٠ منخفض مرتفع		
				١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨ ٩ ١٠ منخفض مرتفع		
				١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨ ٩ ١٠ منخفض مرتفع		

شكل (٨/٩) نموذج لبناء الأهداف فى كراسة التدريب لأعضاء فريق السباحة.

جدول (٩/٢)
بعض الطرق التى تؤدى إلى زيادة الالتزام لإنجاز الأهداف

* اشرح للاعبين فوائد بناء وتحديد الأهداف ، وشجعهم بشكل منتظم ، وقم بوضع مبادئ بناء الأهداف لهم (التى سبق شرحها فى بداية هذا الفصل) على نحو يسهل فهمه . وأخيرا ساعدهم على فهم طبيعة الأهداف التى تم وضعها بالاشتراك معهم (إذا كانت غير واضحة) وأسباب اختيار مستويات معينة يجب تحقيقها .

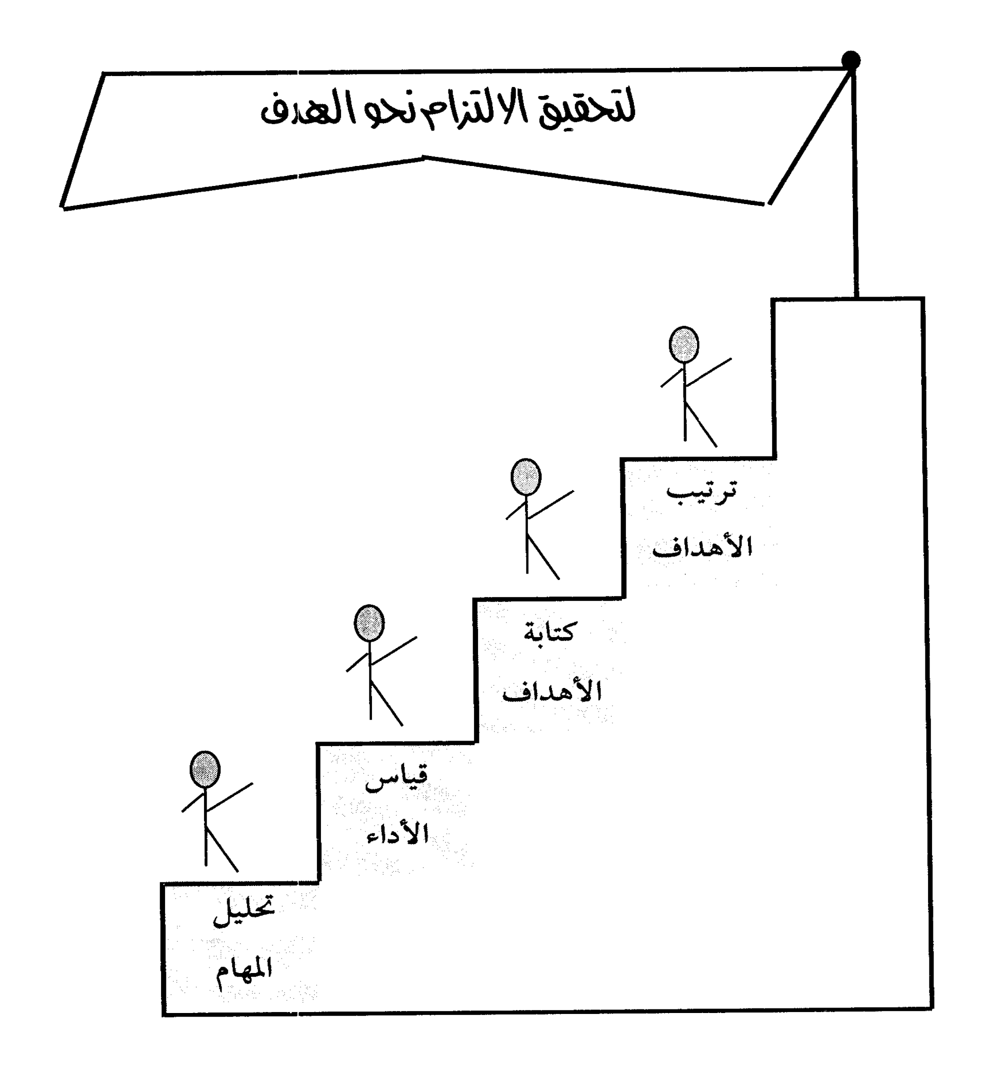
* تجنب استخدام أسلوب التهديد أو الإهانة فى حث اللاعبين على وضع أهداف ذات مستوى معين .

* قدم المساندة والعون للاعبين بحيث إن عملية تحديد وبناء الأهداف النوعية ، واختيار المستويات المطلوب تحقيقها تؤدى من خلال الاتصال والاحترام والتقدير لشخصية اللاعب . لقد أوضحت نتائج البحوث أنه عندما يوجه المدربون المساندة والعون للاعبين فإن ذلك يكسبهم الثقة فى أنفسهم ويجعلهم يضعون أهدافا ذات مستوى عال؛ نظرا لأن لديهم خوفا أقل من الفشل أو العقاب من جهة المدرب .

* قدم المكافآت للاعبين عندما يحققون تقدما وينجزون أهدافهم ، فعلى سبيل المثال تقديم المديح، التقدير ، الإطراء ، الجوائز البسيطة ، فإن كل ذلك يزيد من الالتزام ، وخاصة عند تطبيقها على النحو الصحيح .

* استخدم الأساليب المناسبة التى تسمح للاعب بمعرفة نتائج أدائه ومعدلات التقدم بشكل منتظم . حيث إن معرفة معدلات التقدم يزيد من الدافعية ودرجة الالتزام ودرجة الالتزام نحو إنجاز الهدف .

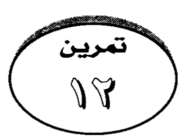
* ساعد اللاعبين بتقديم خطة إجرائية تنفيذية تحسن من المهارات والمعرفة التى يحتاجون إليها لتحقيق أهدافهم ، مثل التخطيط للاشتراك فى بعض المسابقات التنافسية لاكتساب الخبرات التى يحتاج إليها اللاعبون ، بعض الأهداف مثل اكتساب المهارات النفسية ربما يحتاج إلى الإخصائى النفسى الرياضى لتنفيذ البرنامج ، أو تقوم أنت كمدرب بتنفيذ هذا البرنامج بما تعلمته من هذا الكتاب .



شكل (٩/ ٩)

يمكن تلخيص خطوات بناء الهدف فى خمس خطوات هى :

تحليل المهام ، قياس الأداء ، كتابة الأهداف ، ترتيب الأهداف ، والخطوة الخامسة هى التكامل بين أهداف أعضاء الفريق من خلال مفهوم أهداف الفريق .. ومن المهم الاطمئنان إلى التزام اللاعب نحو تحقيق الأهداف



التعليمات: «تتضمن مرحلة تعليم واكتساب أساليب بناء الأهداف أن يقدم المدرب للاعب بعض المفاهيم الهامة . فيما يلى بعض العناوين الرئيسية، والمطلوب منك أن تكتب فى الفراغ المخصص أهم تلك المفاهيم » .

مصطلحات بناء الأهداف ....

....

....

....

....

....

فوائد بناء الأهداف ....

....

....

....

....

....

مبادئ بناء الأهداف ....

....

....

....

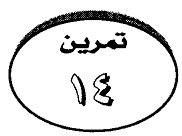
....

....



تعتـمد مـرحلة تعليم واكتـساب مـهارة بناء الأهداف للاعـبين على تحليل مـهام الأداء وقياسها ،ويهدف هذا التمرين إلى المساعدة فى اكتساب مهارة بناء أهداف فعالة . . والمطلوب منك أن تخـتار أحد مـراكز اللعب فى رياضـتك وتكتب المهارات الهـامة فى العـمود (١) ، وتكتب الطرق الممكنة لقياس هذه المهارات فى العـمود (٢)بحيث تكون قياس أداء اللاعب ، وليست النتائج التى تتأثر بعوامل أخرى خارج سيطرة اللاعب .

العمود (١) المهارات الهامة	العمود (٢) وسائل القياس
١-	١- ....
٢-	٢- ....
٣-	٣- ....
٤-	٤- ....
٥-	٥- ....
٦-	٦- ....
٧-	٧- ....
٨-	٨- ....
٩-	٩- ....



التعليمات : بعد أن استطعت التوصل إلى المهارات الهامة للأداء وتستطيع قياسها بنجاح، استخدم الآن مبادئ بناء الأهداف للتحقق من صحة كتابتك هذه الأهداف .

الأهداف	مبادئ الأهداف				
	الأداء	الواقعية	النوعية	قصير المدى	الفردية
١-	--	--	--	--	--
٢-	--	--	--	--	--
٣-	--	--	--	--	--
٤-	--	--	--	--	--
٥-	--	--	--	--	--

التعليق على تمرين (١٤)

يحتمل أن تنجح فى كتابة وتحديد الأهداف وفقا للمبادئ (الأداء ، الواقعية ، النوعية، قصيرة المدى ، الفـردية) . إذا شعرت أن هناك مبدأ لم يراع فى كتـابة أحد الأهداف، فمن الضرورى أن تراجع ذلك .

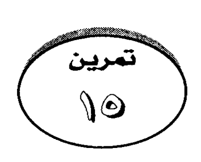
تعتبر واقعية التنبؤ بالأداء أحد المبادئ الصعب تحقيقها فى تحديد الأهداف ، ومن الطرق المفيـدة استـخدام درجات الفـروق تلك التى تبين الفـرق بين كل من الهدف المقـترح والأداء الفعلى . قـد تكون بعض الفروق فى أى اتجـاه متوقـعة ومقـبولة . ومـع ذلك فـإن الفروق الكبيرة تعطى مؤشرا إلى أن الأهداف غير واقعـية أو لا تثير التحدى . إنك تحتاج أن تحـدد المدى المعقول لمستـويات الأداء المقبولة ، وأن تحـدد هل درجة الفرق تقع فى هذا المدى أم لا .

والمثال التـالى يوضح كيف أن درجـات الاختلاف (الفـرق) توضح واقعيـة الهدف . عادل لاعب تنس ناشئ لديه بعض المشكلات فى أداء الإرسال بحـيث يستطيع بشكل عام أن يوجه ٤٠ ٪ من الإرسال الأول فى منطقة الإرسال قرر عادل فى المباراة التدريبية أن يرفع هذه النسبة إلى ٨٠٪ .

النظرة السريعة توضح أن الهدف يبدو غير واقعى مقارنة بالأداء الفعلى . فما هى درجة الاختلاف ؟ وإلى أى مدى يكون هذا الذى قرره عادل غير واقعى ؟

أثناء المباراة التدريبية حصل عـادل على ٥٠ فرصة لأداء الإرسال . ونجح فى توجيه ٢٢ إرسالا فى المنطقـة الصحيـحة ، أى أن نسبة الـنجاح فى أداء الإرسال ٤٤٪ ولحسـاب درجة الفـرق تطرح ٤٤٪ ، ومن الهـدف ٨٠٪، ويصـبح الـفرق ٣٦ ٪ بمـعنى أن الفـرق بلغ ١٨ إرسالا، وهو فرق كبير يؤكد عدم واقعية الهدف .

ربما يعتقـد البعض أن هذا الأسلوب قد يصلح لبعض الرياضـات دون البعض الآخر . ولكن الحقيقة أنه يمكن استخدامه بكفاءة متساوية مع جميع الرياضات ، ولكن الشىء الهام أن يؤخذ فى الاعتبار التحديد الموضـوعى الكمى للأداء ، بمعنى آخر فإن استخدام هذا الأسلوب يتوقف على إمكانية القياس الكمى للأداء .



يهـدف هذا التمـرين إلى إعطائك الفرصـة لاكتـشاف وابتكار بعض الطرق التى تجـعل اللاعبـين أكثر التـزاما لتـحقـيق الأهداف . . المطلوب أن تكتب ثلاث طرق نوعيـة تزيد من الالتزام للاعبين فى موقف التدريب.

(١) ....

....

....

....

(٢) ....

....

....

....

(٣) ....

....

....

....

التعليق على تمرين (١٥)

يمكنك الاستـفادة من بعض الطرق ولأسـاليب الموضحـة بالجدول رقم (٩/ ٢) أو بعض الأفكار الأخرى ، ثم تضع مثل هذه الأفكار فى شكل إجرائى تطبيقى فى موقف التدريب .



يهدف هذا التمرين إلى المساعدة فى التعرف على درجة التزام اللاعب نحو الرياضة بشكل عام . وذلك بأن يطلب من اللاعب الإجابة عن التساؤلات العشرة التالية ويضع درجة أمام كل عبارة ، بحيث إذا اقترب مجموع درجات المقياس من ٥٠ فإنه يعنى درجة التزام مرتفع، أما إذا اقترب من ١٠ فإنه يعنى درجة التزام منخفض .

المطلوب تطبيق هذا المقياس على بعض اللاعبين ومناقشة نتائج التطبيق مع السلوك الفعلى للاعبين نحو إنجاز أهدافهم فى البرنامج التدريبى .

العبـــارات	الالتزام نحو الرياضة				
	منخفض				مرتفع
– الرغبة في التضحـية بأشياء أخرى من أجل التفوق الرياضي .	١	٢	٣	٤	٥
– أريد أن أكون رياضيا مشهورا .	١	٢	٣	٤	٥
– لا أستسلم أبدا للفشل .	١	٢	٣	٤	٥
– أتحمل مسئولية ارتكاب الأخطاء وأبذل كل جهدى لتصحيحها .	١	٢	٣	٤	٥
– أبذل أقصى جهدى فى التمرين أو المنافسة .	١	٢	٣	٤	٥
– أبذل أقصى جهـدى فى المباراة بصرف النظر عن كون النقاط لصالحى أم لصالح المنافس.	١	٢	٣	٤	٥
– أعطى المزيد من الوقت للإعداد للتدريب.	١	٢	٣	٤	٥
– يتميز أدائى بالقوة والحماس حتى وإن تسبب ذلك فى إلحاق الضرر بى .	١	٢	٣	٤	٥
– ألتزم بتحسين أدائى الرياضى أكثر من أشياء أخرى فى حياتى .	١	٢	٣	٤	٥
– أشعر بالفـخر والتقدير للنجـاح فى الرياضة أكثر من أى شىء آخر .	١	٢	٣	٤	٥
الدرجة الكلية					٥٠

ما هى المشكلات الشائعة فى بناء الأهداف ؟

ينظر إلى أسلوب بناء الأهداف كمدخل لتطوير الدافعية وتنمية أحد المهارات النفسية الهامة للاعب ، وهو ليس بالشيء الصعب ، ولكن ذلك لا يعنى أنه لا توجد مشكلات عند تطبيق برنامج بناء الأهداف ، ونستعرض فيما يلى بعض المشكلات الشائعة :

الفشل فى تحديد أهداف نوعية :

إن أكثر المشكلات الشائعة فى تحديد الأهداف فى الرياضة والنشاط البدنى هو الفشل فى تحديد أهداف نوعية . هذا وبالرغم من التأكيد على أهمية وضع الأهداف على نحو نوعى كمى فإن معظم المشاركين والممارسين يعرفون الأهداف بشكل عام . فعلى سبيل المثال «تحسين زمن السباحة » يجب أن يتحدد بـ « نقص زمن مسافة ٤٠٠ متر ٣ ثوان » وذلك بتحسين تكنيك البدء والدوران و « تحسين الإرسال » يجب أن يتحدد بـ « تحسين دقة الإرسال من ٧٠٪ إلى ٨٠ ٪ من خلال المزيد من التدريب على الإرسال .

كما يجب أن يراعى عند تحديد أهداف للمهارة الرياضية أن يقدم للاعب توجهات نوعية لتحسين التكنيك من خلال جملة تقريرية (مثل : ضرب كرة الإرسال عند أعلى نقطة للمضرب) . . . إلخ .

تحديد أهداف كثيرة على نحو سريع :

هناك خطأ شائع وخاصة لدى اللاعبين المبتدئين فى وضع وبناء الأهداف لبرنامجهم التدريبى يتضح عندما يضع اللاعب أهدافا عديدة فى وقت محدود . إن الرغبة فى تحسن الأداء والحماس الزائد قد يقودهم إلى وضع أهداف كثيرة وربما تكون غير واقعية ، كما أن المتابعة العملية الفردية لتحقيق هذه الأهداف تكون أكثر صعوبة .

إنه من الأفضل -خاصة مع اللاعبين قليلى الخبرة فى وضع الأهداف- أن يقترحوا هدفا أو هدفين فقط خلال فترة محدودة ، وعندما تتحقق هذه الأهداف فإن اللاعب يركز على الأهداف التالية الأكثر أهمية .

هنا تبدو أهمية دور كل من الإخصائى النفسى أو المدرب فى مساعدة اللاعب على تحديد قائمة بالأهداف المحتملة، ثم تحديد ما هى الأهداف الأكثر أهمية وفقا للتقديرات التالية :

- أهداف مهمة جدا .
- أهداف مهمة .
- أهداف مهمة إلى حد ما .
- أهداف غير مهمة .
- أهداف غير مهمه تماما.

هذا وعندما يكتسب اللاعب الخبرة ببناء أو ضع الأهداف على نحو جيد ، استطاع أن يحدد عددا أكثر من الأهداف وأن يحدد كذلك أولويات هذه الأهداف .

عدم مراعاة الخصائص الشخصية :

عندما تقدم المساعدة للاعبين لوضع وإنجاز الأهداف ، فمن الأهمية مراعاة الخصائص والطبيعة الشخصية لهؤلاء اللاعبين ، فمثلا بعض اللاعبين لديهم مستويات عالية من الدافعية لتحقيق النجاح ، ومستويات منخفضة من الدافعية لتجنب الفشل . وهؤلاء مستعدون لتعامل أفضل مع أهداف التحدى بشرط أن تكون واقعية، ومن ناحية أخرى فإن اللاعبين الذين يتميزون بمستوى عال من الدافعية لتجنب الفشل ، ومستويات منخفضة لتحقيق النجاح يتجنبون أهداف التحدى ويسعون إلى تحقيق أهداف تتميز بدرجة عالية من السهولة أو الصعوبة.

كذلك فإن الرياضيين الذين توجههم دوافع المقارنة الاجتماعية والتنافسية وإظهار التفوق على الآخرين يميلون إلى التركيز على أهداف النتائج ، بينما الرياضيون الذين توجههم أكثر دوافع توجه الأداء (المهام) Task-Oriented يكون اهتمامهم أكثر بأهداف الأداء .

إن فهم هذه الخصائص النفسية والشخصية يساعد على فهم ما هو متوقع من الرياضيين الذين تساعدهم فى وضع الأهداف لهم .

كذلك يجب أن يؤخذ فى الاعتبار أن بعض الرياضيين لا يتحمسون إلى نظام وضع وبناء الأهداف، فقد يكون لديهم اتجاهات سلبية . . وفى هذه الحالة يفضل ألا يتم إجبارهم، حيث إن نجاح برنامج بناء الأهداف يعتمد بدرجة كبيرة على درجة الالتزام والاقتناع، ومع مرور الوقت سوف يثبت هذا البرنامج نجاحه مع الرياضيين الذين يلتزمون به، وهذه أفضل وسيلة للإقناع بأهميته وفائدته .

اقتصار وضع الأهداف على النواحى الفنية للأداء :

هناك أخطاء شائعة وهى الاعتقاد بأن وضع الأهداف يرتبط بالنواحى الفنية للأداء فقط من حيث المستوى المهارى ، أو التكنيك أو خطط اللعب . والحقيقة أن وضع الأهداف يجب أن يتسع ويشمل مجالات الإعداد المتكامل للرياضى كما فى الشكل (٩/ ١٠).

المهـــارات	القدرات النفسية	القدرات الفسيولوجية
- هجومية	- اللعب تحت الظروف الضاغطة .	- المرونة .
- دفاعية	- التحكم فى الانفعالات .	- القوة العضلية .
- . . . إلخ	- التصور العقلى قبل المنافسة .	- نسبة دهن الجسم
	- الثقة بالنفس .	- التحمل .

شكل (٩/ ١٠)

قائمة المهارات والقدرات النفسية والفسيولوجية التى يجب أن يشملها برنامج بناء (وضع) الأهداف

وبالنسبة للعناصر التى يمكن قياسها مثل المرونة ، نسبة دهن الجسم ، فيمكن استخدام اختبارات لذلك الغرض ، أما بالنسبة للعناصر التى لا تتوفر أداة لقياسها ، يمكن عندئذ استخدام مقياس تقدير من ١ إلى ١٠ نقطة ،مثال ذلك أن يطلب من اللاعب تقييم درجة الثقة بالنفس على النحو التالى :

١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
ثقة بالنفس منخفضة									**ثقة بالنفس مرتفعة**

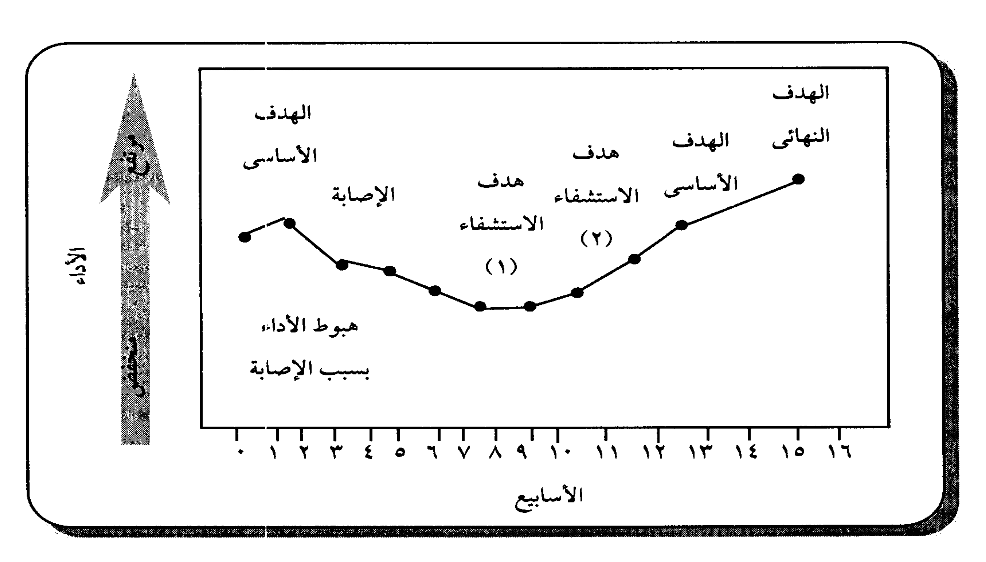
الفشل فى وضع الأهداف لمواجهة هبوط الأداء :

ومن المشكلات الشائعة لبنـاء الأهداف : صعوبة وضع الأهداف لمواجهه هبوط مـستوى اللاعب، وخاصة بعد حدوث الإصابة أو المرض ، حيث ترتبط بحالة نفسية سلبية للاعب.

وهناك عاملان هامان يمكن أن يؤديان إلى التغلب على تلك المشكلة شكل (٩/ ١١):

العـــامل الأول : أن توضح للاعب أن برنامج بناء الأهداف يحـتاج إلى نوع مـعين من الأهداف تتضمن الارتفاع والانخفـاض بالمستوى . هنا سوف يدرك اللاعب أن الأهداف جزء من العملية للارتقاء بمستوى أدائه وليس مشكلة .

العامل الثانى : إذا كان من الضرورى خفض مستوى الأهداف بسبب المرض أو الإصابة، يراعى استخدام أسلوب صعود السلم لبناء الأهداف، حيث إن الهدف النهائى يزيد عن الهدف الرئيسى ؛ولذلك ينظر اللاعب إلى الأهداف المرحلية التى تقل عن مـستواه الأصلى على أنها أهداف مرحلية للوصول إلى الهدف النهائى .



شكل (٩/ ١١)

المدخل الإيجابى لوضع الأهداف لمواجهة هبوط مستوى الأداء نتيجة المرض أو الإصابة حيث تقترح أهداف استعادة الشفاء كخطوات مرحلية للوصول إلى هدف نهائى يفضل الهدف الأساسى قبل الإصابة

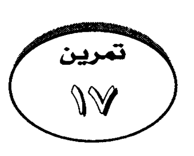
عدم تخصيص وقت مناسب لبرنامج بناء الأهداف :

يحتاج برنامج بناء الأهداف إلى تخصيص وقت مناسب على مدار الموسم التدريبى ، ولكن يلاحظ أن من المشكلات الشائعة اهتمام المدربين بوضع الأهداف وتطبيقها فى بداية الموسم التدريبى ، ومع مضى الوقت وتقدم الموسم التدريبى يقل اهتمامهم ويقل كذلك الوقت المخصص لبرنامج بناء الأهداف ؛ لذلك ينصح أن يخصص ٢٠ دقيقة كل أسبوع لمناقشة وضع وبناء الأهداف على مدار الموسم التدريبى ، فذلك أفضل من تخصيص ٢٠ دقيقة يوميا مع عدم الاستمرار أو المتابعة .

عدم المتابعة والتقييم :

أحد العوامل الرئيسية لفشل برنامج بناء الأهداف الافتقاد إلى المتابعة والتقييم ، فإن بناء الأهداف دون المتابعة والتقييم يعتبر ببساطة نوعا من إضاعة الوقت والجهد . . وهنا يأتى أهمية دور الإخصائى النفسى أو المدرب فى مساعدة اللاعب على استخدام سجل التدريب اليومى، ويتضمن ذلك تسجيل الأهداف المراد تحقيقها ، وتسجيل الملاحظات عن تحقيق أهداف التدريب، وتسجيل الملاحظات على تحقيق أهداف المنافسة . ويشارك الإخصائى أو المدرب فى مراجعة تلك السجلات مع اللاعب لتقديم التشجيع أو التوجيه أو الاستفادة فى التخطيط للأهداف الجديدة .

إنه من الأهمية التخطيط لإعداد أساليب متنوعة ومناسبة لتسجيل وتقييم الأهداف، ويمكن أن يتحقق ذلك من خلال تخصيص سجل تدريب للاعب ، وسجل تدريب للمدرب، إضافة إلى سجل للمباريات أو المنافسات .



« اذكر ثلاث مشكلات شائعة لبناء الأهداف فى رياضتك ، ثم اقترح بعض الحلول المناسبة للتغلب على تلك المشكلات » .

المشكلة (١)

....

....

....

....

....

المشكلة (٢)

....

....

....

....

....

المشكلة (٣)

....

....

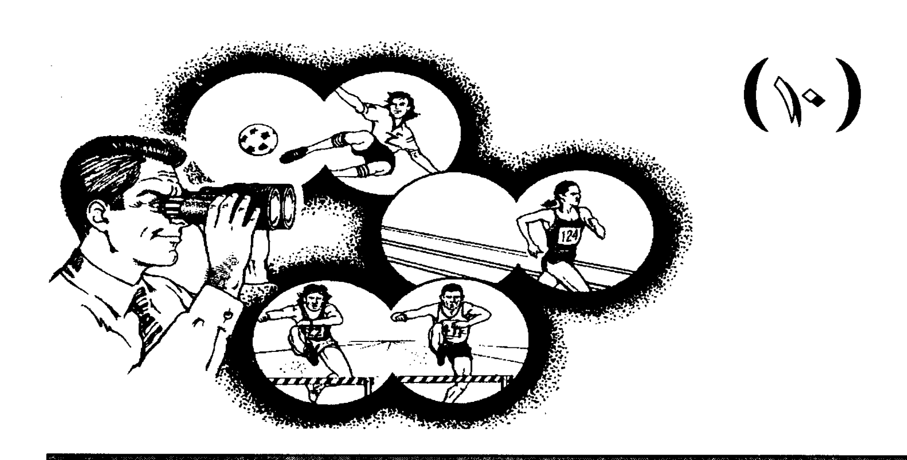
....

....

....

فصل

(١٠)



تكامل المهارات النفسية
التدريب – المنافسة

بعد قـراءة فصول هذا الكتـاب ، اكتسـبت الكثير فى علم نفس الرياضـة . . الآن جاء دورك فى تطبـيق برنامج تدريب المهارات الـنفسـية ، قـد تقدم بالطبع العـديد من الأسبـاب والتبـريرات لعدم مقدرتك على ذلك ، فـمهام وواجبـات التدريب الملقى على عاتقك كـبيرة وكثيرة . . ولكن يجب أن تعرف كذلك أن تطوير المهارات النفسية للاعبين لا يقل أهمية .

قد تقول لنفـسك أنك غير مرتاح حـتى الآن للأفكار التى تضمنها الكتـاب . وقد يبدو هذا شيئا طبيعيا نظرًا لأن الأفكار جـديدة بالنسبة لك ؛ لذلك من الأهمية أن تبدأ بنفسك فى تطوير المهـارات النفسيـة ، وإذا استمـر لديك بعض الغمـوض للتعامل مع بـرنامج المهارات النفسية يمكن أن تبدأ بتعلم مهارة أو مهارتين فقط ، ثم تتوسع بعد ذلك فى استكمال المهارات الأخرى .

وقد تـدعى أن تدريب المهارات النفـسيـة ليس وظيفـتك كمـدرب . . ويجب أن يكون المسئـول عن ذلك الإخصائى النفـسى الرياضى ، ولكن لسوء الحظ فـإن الإمكانات لا تسمح بتواجـد مثل هذا الإخـصائى المتـخصص . وبالرغم أن الأفـضل أن يتولى برنامـج المهارات النفسية إخصـائى متخصص كفء . فإنه يجب أن تقتنع كذلك بأن عمـلية التدريب أكبر من المهارات الرياضـية أو تدريب القدرات الجـسمية ، وأن المدربين المتـميزين يتـحملون مسئـولية الإعداد النفسى للاعبين بجانب المسئوليات الأخرى .

قد تقـدم مثل هذه التبـريرات مادمت غيـر مقتنع ، ولكن الشـىء الهام هنا أن المدربين الذين لا يساعـدون لاعبيهم فى الإعـداد النفسى يفقدون الكثـير من المميزات . . إن المـعرفة بتطوير المهارات النفـسية شىء حيوى للمـدربين الناجحين سواء كان النجاح يقـصد به كسب المبارايات أو مساعدة اللاعبين على التنمية والرعاية الصحية المتكاملة .

وفى هذا الفـصل نوضح كيف تستـخدم برنامـجك لتدريب المهـارات النفسـية فى إطار متكامل لجـميع المهـارات النفسـية التى تضمنهـا هذا الكتاب ؟ وكـيف تستـخدم تدريب هذه المهارات النفسـية لإعداد اللاعبين قـبل المنافسة ؟ ثم أخيـرا ما هى الرعاية النفسـية التى تقدم للاعبين بعد المنافسة ؟

الإعداد لبرنامج تدريب المهارات النفسية

يتطلب الإعداد لبدء برنامج تدريب المهارات النفسية أن تحدد أولا ما هى الأهداف الخاصة التى تريد تحقيقها من ذلك البرنامج ، ثم يأتى بعد ذلك تحديد الخطوات الأساسية لتنفيذ هذا البرنامج .

أهداف البرنامج :

تحديد أهدافك الخاصة لبرنامج تدريب المهارات النفسية يتأثر بفلسفتك وأهدافك من التدريب . والشىء الذى يجب أن تعطيه اهتماما هو مدى قناعتك بالمبادئ العامة التى يتأسس عليها برنامج تدريب المهارات النفسية المتضمن فى هذا الكتاب، والتى يمكن تلخيص أهم خصائصها فيما يلى :

- تنمية المسئولية للاعبين نحو أنفسهم .
- تدعيم قيمة الذات للاعبين عنصرا هاما جدا .
- زيادة قيمة وتقدير اللاعبين لأنفسهم تجعلهم أكثر كفاءة .
- تعتبر الخصائص النفسية الهامة لنجاح اللاعبين مهارات يمكن تعلمها .
- الوعى الذاتى هو الخطوة الأولى لتطوير هذه المهارات النفسية .
- المهارات النفسية يمكن تطويرها خلال التدريب المنتظم .

إذا كنت تتفق مع هذه المبادئ ، فإن برنامج تدريب المهارات النفسية يضيف قوة وقيمة لعطائك التدريبى . ثم تحتاج بعد ذلك أن تقرر كيف تستخدم ذلك البرنامج . هل تريد استخدامه بغرض زيادة فرص المكسب للفريق فقط . أم أنك تهتم كذلك بمساعدة اللاعبين على التنمية الصحيحة المتكاملة ؟ كذلك تحتاج أن تقرر هل تطبق برنامج المهارات النفسية ككل، أم تبدأ بمهارات معينة ثم تستكمل فيما بعد المهارات الأخرى وبالطبع يفضل أن تبدأ بالبرنامج ككل ، ولكن إذا لم تستطع ابدأ بجزء من هذا البرنامج (راجع التمرين رقم (١) بهذا الفصل) .

إجراءات تنفيذ البرنامج

يمكن تنفيذ برنامج تدريب المهارات النفسية من خلال إجراءات (خطوات) سبعة هى : التوجيه - التقييم المبدئى - جلسات الفريق - الإرشاد الفردى - تكامل المهارات النفسية مع خطط اللعب والممارسة- مؤشرات التقدم - التقييم نهاية الموسم . ونحاول أن نتناول كل خطوة فيما يلى :

التوجيه

يجب أن تبدأ الخطوات الأساسية لبرنامج تدريب المهارات النفسية بتقديم البرنامج ككل للفريق أثناء فترة توقف الموسم التدريبى ، أو مبكرا عند بداية موسم البرنامج التدريبى . ويمكن أن يتحقق ذلك فى جلسة مدتها ١-٢ ساعة ، حيث مطلوب أن تقدم المفاهيم الرئيسية لبرنامج المهارات النفسية - هذه المفاهيم متضمنة فى الفصل الثالث من هذا الكتاب .

ويفضل عند تقديم مثل هذه المفاهيم استخدام أمثلة للاعبين حققوا نجاحا لأنهم يمتلكون مهارات نفسية ، ولاعبين آخرين سبب فشلهم وافتقادهم لمثل هذه المهارات . كما يجب التأكيد للاعبين على أن الخصائص النفسية المساعدة على تحقيق أقصى أداء ليست قدرات وراثية، ولكنها مهارات يمكن تعلمها خلال التمرين المنتظم ثم قدم باختصار أهمية كل مهارة نفسية وكيف تؤثر فى الأداء . ويجب مراعاة أن يكون هذا اللقاء وديا وغير رسمى ، وأن يسمح للاعبين بتوجيه الأسئلة . ويمكن قرب نهاية هذا الاجتماع أن توزع على اللاعبين الاختبارات النفسية التى تقرر أن تستخدمها . . لتقييم المهارات النفسية - يمكنك مراجعة الاختبارات المناسبة لكل مهارة نفسية فى فصول هذا الكتاب . (راجع التمرين رقم (٣) بهذا الفصل) .

التقييم المبدئى

يتوقع فى هذا الاجتماع الثانى أن يحضر جميع أعضاء الفريق الاختبارات النفسية التى طلب منهم استكمالها . وفى هذه الجلسة توضح كيف تضع الدرجات لكل اختبار وتناقش كيف تفسر النتائج . ويجب التأكد أن مثل هذا الاختبار ليس لتقييم النجاح والفشل ، ولكن محاولة لمساعدة اللاعبين أن يصبحوا أكثر وعيا لمستويات المهارة لبعض الخصائص النفسية .

هذا ، ويراعى تجنب المقارنة بين اللاعبين فى درجاتهم ، ولكن المقارنة تكون لدى اللاعب نفسه عبر فترة زمنية معينة . الهدف هو معرفة تحديد مستويات المهارة الراهنة ثم تأثير برنامج المهارات النفسية لفترة معينة على تحسن المستوى ومدى إدراك اللاعب لذلك التحسن أو التقدم . كما يجب الحذر من توجيه السخرية لبعض اللاعبين لدرجاتهم فى بعض الاختبارات النفسية ، حيث إن العديد من اللاعبين لديهم حساسية كبيرة حول درجاتهم فى المهارات النفسية ؛ ولذلك من الأهمية أن تطور مهاراتك كمدرب فى الاتصال والتعامل مع اللاعبين - (راجع الفصل الرابع لهذا الكتاب) .

جلسات الفريق

الآن يمكنك أن تقدم لجميع اللاعبين بالفريق المهارات النفسية النوعية . وتحتاج كل مهارة ١-٢ ساعة ، ويراعى أن يسجل كل لاعب فى كراسة التدريب ملاحظات عن النقاط الهامة لكل مهارة ، وبعد أن تستكمل مرحلة التعليم وتجيب عن تساؤلات اللاعبين ، يجب أن تقدم جلسات دورية لاكتساب التمرين لكل مهارة نفسية . وتحدد عدد الجلسات وفقا لنوع المهارة النفسية التى تريد تعليمها ، ومستويات المهارة للاعبين . وإذا قررت أن تعلم جميع المهارات النفسية المتضمنة فى البرنامج يفضل مراعاة الترتيب الموضح فى هذا الكتاب فصول ٥ ، ٦ ، ٧ ، ٨ ، ٩ على التوالى (التصور العقلى - تنظيم الطاقة النفسية - إدارة الضغوط النفسية - التركيز والانتباه - بناء الأهداف) . ويفضل البدء أولا بمهارة التصور العقلى لأنها المهارة النفسية التى تستخدم فى جميع المهارات النفسية . ويجب أن يراعى التداخل بين تلك المهارات النفسية ، وأن التحسن فى إحدى المهارات يفيد المهارات الأخرى .

أما إذا قررت أن تعلم اللاعبين جزءا من برنامج المهارات النفسية ، فإنه ينصح عندئذ أن تركز على مهارتين هما : التصور العقلى وبناء الأهداف. ذلك أن التصور العقلى هو الأساس لبناء المهارات النفسية الأخرى ، كما أن مهارات بناء الأهداف والتى تعتمد على أهداف الأداء الشخصية المرحلية تسهم بفاعلية فى التخلص من مشكلات القلق ، والتركيز ، والثقة بالنفس. (راجع التمرين رقم (٣) بهذا الفصل) .

الإرشاد الفردى

الآن تريد مقابلة كل لاعب لمناقشة مستواه لكل صفة نفسية . ناقش مع اللاعب كيف تضع برنامجا شخصيا يناسب أهدافه . لقد حان الوقت أن تساعد اللاعب على بناء (وضع) أهداف كما سبق فى الفصل التاسع . تتضمن المساعدة وضع أهداف أداء وأهداف للتدريب النفسى .

هذا النوع من الجلسات الفردية يعتبر فرصة ثمينة لك للمعرفة والفهم الأفضل للاعب . إنك تستطيع اكتشاف الأشياء الهامة للاعب والتى تفيدك فيما بعد فى استثارة الدافع له . كذلك تعتبر فرصة جيدة فى التوجيه الفردى لكل من التدريب البدنى والنفسى ، وذلك يمثل أهمية كبيرة للمدرب .

يمكن أن تساعد اللاعب فى مثل تلك الجلسات فى إعداد جدول الممارسة لتدريب المهارات النفسية الذى يؤديه فى الأوقات الخاصة به ، مع مراعاة تسجيل ذلك فى كراسة التدريب . كما يراعى أن يطلب من اللاعب متابعة التسجيل وكتابة التعليقات للتدريبات التى يؤديها . والأهم دائما أن تشجع اللاعب على الالتزام وتحمل المسئولية لتطوير هذه المهارات (راجع التمرين رقم (٤) بهذا الفصل) .

تكامل المهارات النفسية مع خطط اللعب والممارسة

تعلم تنظيم الطاقة النفسية والضغط ، وتحسين التركيز ، وبناء أهداف فعالة يجب أن توظف فى الممارسة أو المنافسة . إنك تحتاج إلى تخطيط التمرين بما يسمح للاعبين بالاستخدام المتكامل للمهارات النفسية فى موقف اللعب « فعلى سبيل المثال تقترح تمرينات وتركز فيها على التعليمات المطلوب تنفيذها . . قد تستخدم أهداف الأداء فى التخطيط لتطوير القدرات البدنية والمهارية بدلا من أهداف النتائج . . . . إلخ .

أحد الأشياء المفيدة أن تؤدى التمرين على النحو الذى يشبه المنافسة بحيث تتاح الفرصة للاعبين لتطبيق المهارات النفسية . غالبا ما نلاحظ أن المدربين يهتمون بإعداد اللاعبين بدنيا فى ظروف مماثلة للمنافسة ، ولكن نادرا ما يركزون على الإعداد النفسى . وهنا يوصى بثلاثة مستويات للإعداد النفسى :

المستوى الأول : ممارسة المهارات النفسية باستخدام التصور العقلى لظروف مماثلة للمنافسة .

المستوى الثانى : إجراء تمرينات مماثلة وواقعية ليوم المنافسة .

المستوى الثالث : تطبيق المهارات النفسية فى المسابقة التنافسية ذاتها .

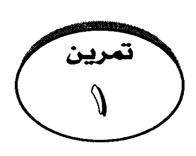
مؤشرات التقدم

عندما تطبق برنامج تدريب المهارات النفسية ، فإنك تحتاج إلى عمل لقاءات دورية مع كل لاعب للوقوف على مدى التقدم الذى اكتسبه ، ولتحقيق ذلك يوصى بعمل جدول للمقابلات الفردية لمراجعة ذلك فى كراسة التدريب . وأحد الأسباب الهامة للعمل هو زيادة درجة الالتزام لدى اللاعب نحو تنفيذ البرنامج ، باعتبار أن أكبر مشكلة لنجاح برنامج المهارات النفسية هو مدى انتظام اللاعبين فى الممارسة ؛ لذلك فإن استخدام كراسة التدريب

الخاصة لذلك الغرض ومؤشراتك للتقدم هما العاملان الأكثر أهمية لزيادة التزام للاعب نحو البرنامج . كذلك عندما تصبح أكثر خبرة لتدريب المهارات النفسية يكون لديك مقدرة أفضل لمساعدة اللاعبين لاستخدام بعض الأساليب البديلة لمواجهة الصعوبات التى قد تواجههم.

تقييم نهاية الموسم

إنه من المفيد جدا أن تجعل جميع اللاعبين يقيِّمون مهاراتهم النفسية فى نهاية الموسم التدريبى ، وتحديد ما هو التقدم الذى تم تحقيقه . واستفادة من هذا التقييم يمكن أن تقترح خطة للتدريب النفسى الإضافى تمارس أثناء توقف الموسم التدريبى . ويجب التأكد أن اللاعبين يقيمون برنامج تدريب المهارات النفسية ، ويمكن فى سبيل ذلك تطوير استبيان مختصر لنفس الغرض . كما يجب التأكد أنك تقيم المهارات النفسية لكل لاعب فى الفريق على نحو فردى . وبعد التقييم للبرنامج ككل تقترح كيفية التطوير فى السنة القادمة (راجع التمرين رقم (٥) بهذا الفصل) .



يهدف هذا التمـرين إلى مساعدتك في أن تبـدأ عملية الإعداد لتنفـيذ تدريب المهارات النفسيـة . وضح المعلومات الأساسية التى يجب أن تقدمـها للاعبين فى الاجتماع التـوجيهى للتعريف بمفاهيم المهارات النفسية ، ثم وضح مكان انعـقاد الاجتماع ، وما هى الفترة الزمنية التى يستغرقها .

....

....

....

....

....

....

....

....

....

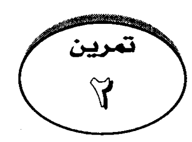
....

- أين يعقد الاجتماع التوجيهى ؟ ....

- ما الفترة التى يتوقع أن يستغرقها الاجتماع ؟ ....

التعليق على التمرين (١)

تحتاج أن تقدم مفهوم تدريب المهارات النفسية ، قيمة وأهمية المهارات النفسية ، المهارات النفسيـة الأساسية الخمس ، المهـارات النفسية التى يتـضمنها البرنامج ، توقـعاتك للاعبين ، أهميـة الممارسـة بانتظام ، التزامك نحـو البرنامج . . كـذلك فى هذا الاجتمـاع توضح هل برنامج المهارات النفسية اختيـارى أم إجبارى ، ولا تنسى أن تخصص بعض الوقت لتساؤلات اللاعبين. وقـد ترغب فى هذا الاجتمـاع أن تبدأ التقيـيم المبدئى لمستـويات المهارات النفسـية للاعبين ، عندئذ يجب إعداد الاختبارات لهذا الغرض .



يهدف هذا التمرين إلى مساعدتك لأن تبدأ الخطوة الأولى لتخطيط برنامج تدريب المهارات النفسية . لقد استطعت أن تقيم ذاتيا حاجات فريقك . والفوائد المتوقعة نتيجة تطبيق البرنامج وما هو الوقت الذى ترغب أن تخصصه لممارسة المهارات النفسية . وقد يكون من المفيد أن تجعل كل لاعب يقيم مهاراته النفسية ويهتم بتطويرها وتحسينها . والإجابة عن التمرين التالى تساعدك أن تقرر ما هى المهارات التى تركز عليها للاعبين فى فريقك كخطوة مرحلية للاستفادة من الخطوات (المراحل) التالية:

التعليمات:

أجب عن الأسئلة التالية ، ثم راجع إجاباتك لتقرر ما هى المهارات النفسية التى يجب أن تؤكد عليها أثناء الخطة السنوية .

ضع دائرة للرقم الذى يعبر عن أفضل تقدير للمهارات النفسية .

مقياس التقدير للقدرة الراهنة .

١– ممتاز ، ٢– جيد ، ٣ – متوسط ، ٤– ضعيف ، ٥ – ضعيف جدا.

مقياس التقدير لتأثير المهارة على تحسن الأداء

١– قيمة كبيرة جدا ، ٢ – قيمة كبيرة ، ٣ – بعض التأثير ، ٤ – تأثير قليل جدا ، ٥– عدم التأثير أو التأثير السلبى.

المهارة	القدرة الراهنة	تأثير المهارة على تحسن الأداء
– التصور العقلى	١ ٢ ٣ ٤ ٥	١ ٢ ٣ ٤ ٥
– تنظيم الطاقة النفسية	١ ٢ ٣ ٤ ٥	١ ٢ ٣ ٤ ٥
– إدارة الضغوط النفسية	١ ٢ ٣ ٤ ٥	١ ٢ ٣ ٤ ٥
– التركيز والانتباه	١ ٢ ٣ ٤ ٥	١ ٢ ٣ ٤ ٥
– بناء الأهداف	١ ٢ ٣ ٤ ٥	١ ٢ ٣ ٤ ٥

* بعد مراجعة استجاباتك ، رتب المهارات التى تشعر أنها تساهم فى تحسين فريقك

١- ....

٢- ....

٣- ....

٤- ....

٥- ....

* ما مقدار الوقت الذى ترغب أن تخصصه للتدريب على المهارات النفسية يوميا ؟

....

* وفقا لتقديرك ، ما هى المهارة أو المهارات التى تركز عليها ؟

....

* متى يبدأ موسم المنافسة ؟

....

* متى ينتهى موسم المنافسة ؟

....



يهدف هذا التمرين إلى مساعدتك على وضع خطة زمنية لبرنامج تدريب المهارات النفسية لمدة ١٦ أسبوعا ، مع مراعاة النقاط التالية :

- الأسابيع الأربعة الأولى تمثل الفترة قبل الموسم التدريبى .
- يراعى تحديد اليوم الأول لبداية التمرين للمهارات النفسية .
- تحديد أيام الإجازات (التوقف عن التمرين) .
- تحديد جلسات التوجيه والتعريف بالمهارات النفسية وكل مهارة .
- تحديد مرحلة تعليم كل مهارة .
- الجلسات التى تخصص لكل مهارة نفسية .

التعليق على تمرين (٣)

قبل الإجابة عن ذلك التمرين ، راجع النموذج المقترح لخطة التوزيع الزمنى لتدريب المهارات النفسية الجدول رقم (١) .

جدول (١٠/ ١) نموذج مقترح لخطة التوزيع الزمنى لتدريب المهارات النفسية (١٦ أسبوعا)

الجمعة	السبت	الأحد	الإثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس
١٤ أكتوبر (إجازة)	١٥ – اليوم الأول لتدريب المهارات النفسية .. توجيهات عامة	١٦ – توجيهات لتدريب المهارات النفسية (١ساعة) – واجبات منزلية	١٧ اجتماعات فردية	١٨ اجتماعات فردية	١٩ اجتماعات فردية	٢٠ اجتماعات فردية
٢١ أكتوبر (إجازة)	٢٢ – مرحلة تعليم التصور العقلى (١ ساعة)	٢٣ التصور العقلى (١٠ق)	٢٤ التصور العقلى (١٠ق)	٢٥ التصور العقلى (١٠ق)	٢٦ – التصور العقلى (١٠ق)	٢٧ – مرحلة تعليم إدارة الضغوط (١ساعة التصور العقلى (٥ق)
٢٨ أكتوبر نوفمبر (إجازة)	٢٩ – التصور العقلى (ق٥) الاسترخاء التخيلى (٥ق)	٣٠ – التصور العقلى (٥ق الاسترخاء التخيلى(ق٥)	٣١ مناقشة إيقاف الأفكار (١٠ق)	١ التصور العقلى (٥ق) إيقاف الأفكار (١٠ق	٢ التصور العقلى (٥ق) إدارة الضغوط (١٠ق	٣ مرحلة تعليم بناء الأهداف (١ساعة
٤ نوفمبر (إجازة)	٥ – التصور العقلى (٥ق) بناء الأهداف (١٠ق	٦ – التصور العقلى (٥ق٥) –بناء الأهداف (٥ق) –إدارة الضغوط (٥ق٥)	٧ التصور العقلى (٥ق بناء الأهداف (ق مناقشة البرنامج الروتينى قبل المسابقة (١٠ق)	٨ البرنامج الروتينى قبل المسابقة (١٠ق التصور العقلى (١٠ق بناء الأهداف (ق٥) الإدارة الضغوط (٥ق)	٩ البرنامج الروتينى قبل المسابقة (١٠ق) التصور العقلى (٥ق) بناء الأهداف (٥ق)	١٠ برنامج قبل المسابقة باستخدام مهارات فردية (المسابقة)

تابع الجدول (١٠/ ١)

الجمعة	السبت	الأحد	الإثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس
١١ نوفمبر (إجازة)	١٢ - التصور العقلى (٥ق) بناء الأهداف (٥ق) إدارة الضغوط (٥ق)	١٣ - التصور العقلى (١٠ق) بناء الأهداف (٥ق)	١٤ التصور العقلى (٥ق) بناء الأهداف (٥ق) إدارة الضغوط (٥ق)	١٥ التصور العقلى (١٠ق) بناء الأهداف (٥ق)	١٦ البرنامج الروتينى قبل المسابقة (١٠ق) بناء الأهداف (٥ق) إدارة الضغوط (٥ق)	١٧ البرنامج الروتينى قبل المسابقة استخدام المهارات الفردية (مسابقة)
١٨ نوفمبر (إجازة)	١٩ - التصور العقلى (ق٥) بناء الأهداف (ق٥)	٢٠ التصور العقلى(٥ق) بناء الأهداف (ق٥) إدارة الضغوط (٥ق)	٢١ التصور العقلى (١٠ق) بناء الأهداف (ق٥)	٢٢ إجازة	٢٣ - البرنامج الروتينى قبل المسابقة (١٠ق) التصور العقلى (ق٥) بناء الأهداف(ق٥)	٢٤ - البرنامج الروتينى قبل المسابقة باستخدام المهارات الفردية المسابقة
٢٥ نوفمبر ديسمبر (إجازة)	٢٦ - التصور العقلى (ق٥) بناء الأهداف (٥ق) إدارة الضغوط (٥ق)	٢٧ - التصور العقلى (١٠ق) بناء الأهداف (٥ق)	٢٨ البرنامج الروتينى قبل المسابقة (١٠) بناء الأهداف (ق٥) إدارة الضغوط (ق٥)	٢٩ البرنامج الروتينى قبل المسابقة باستخدام المهارات الفردية المسابقة	٣٠ التصور العقلى (١٠ق) بناء الأهداف (٥ق)	١ التصور العقلى (٥ق) بناء الأهداف (٥ق) إدارة الضغوط (٥ق)
٢ ديسمبر (إجازة)	٣ - البرنامج الروتينى قبل المسابقة (١٠ق) بناء الأهداف (ق٥) إدارة الضغوط (١٠ق)	٤ - البرنامج الروتينى قبل المسابقة باستخدام المهارات الفردية (المسابقة)	٥ التصور العقلى (١٠ق) بناء الأهداف (٥ق) إدارة الضغوط (٥ق)	٦ التصور العقلى (٥ق) بناء الأهداف (٥ق) إدارارة الضغوط (٥ق)	٧ البرنامج الروتينى قبل المسابقة (١٠ق) التصور العقلى (٥ق) بناء الأهداف (٥ق)	٨ البرنامج الروتينى قبل المسابقة باستخدام المهارات الفردية (المسابقة)

تابع الجدول (١٠/١)

الجمعة	السبت	الأحد	الإثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس
٩ ديسمبر (إجازة)	١٠ - التصور العقلى (١٠ق) بناء الأهداف (٥ق)	١١ - التصور العقلى (٥ق) بناء الأهداف (٥ق) إدارة الضغوط (٥ق)	١٢ التصور العقلى (١٠ق) بناء الأهداف (٥ق)	١٣ البرنامج الروتينى قبل المسابقة (١٠ق) بناء الأهداف (٥ق)	١٤ البرنامج الروتينى قبل المسابقة استخدام المهارات الفردية (مسابقة)	١٥ البرنامج الروتينى قبل المسابقة استخدام المهارات الفردية (مسابقة)
١٦ ديسمبر (إجازة)	١٧ - البرنامج الروتينى قبل المسابقة (١٠ق) بناء الأهداف (٥ق) إدارة الضغوط (٥ق)	١٨ البرنامج الروتينى قبل المسابقة (١٠ق) المهارات الفردية (١٠ق)	١٩ البرناج الروتينى قبل المسابقة (١٠ق) المهارات الفردية (١٠ق)	٢٠ البرناج الروتينى قبل المسابقة (١٠ق) المهارات الفردية (١٠ق)	٢١ - البرنامج الروتينى قبل المسابقة المهارات الفردية اجـتـمـاعـات بالفـريق	٢٢ - البرنامج الروتينى قبل المسابقة المهارات الفردية
٢٣ ديسمبر (إجازة)	٢٤ - التصور العقلى (٥ق) بناء الأهداف ٥ق إدارة الضغوط (٥ق) اجتماعات بالفريق	٢٥ إجـــازة	٢٦ التصور العقلى (١٠ق) بناء الأهداف (٥ق) اجتماعات بالفريق	٢٧ التصور العقلى (٥ق) المهارات الفردية (١٠ق) اجتماعات بالفريق	٢٨ التصور العقلى (٥ق) بناء الأهداف (٥ق) المهارات الفردية (١٠ق)	٢٩ ممارسة المهارات الفردية (١٥ق)
٣٠ ديسمبر يناير (إجازة)	٣١ - التصور العقلى (١٠ق) بناء الأهداف (٥ق)	١ إجـــازة	٢ التصور العقلى (٥ق) بناء الأهداف (٥ق) إدارة الضغوط (٥ق)	٣ التصور العقلى (٥ق) بناء الأهداف (٥ق) إدارة الضغوط (٥ق)	٤ التصور العقلى (٥ق) بناء الأهداف (٥ق) المهارات الفردية (٥ق)	٥ التصور العقلى (٥ق) بناء الأهداف (٥ق) إدارة الضغوط (٥ق)

تابع الجدول (١٠/١)

الجمعة	السبت	الأحد	الإثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس
٦ يناير (إجازة)	٧ البرنامج الروتينى قبل المسابقة (١٠ق) المهارات الفردية (١٠ق)	٨ البرنامج الروتينى قبل المسابقة (١٠ق) المهارات الفردية (١٠ق)	٩ البرنامج الروتينى قبل المسابقة (١٠ق) المهارات الفردية (١٠ق)	١٠ البرنامج الروتينى قبل المسابقة (١٠ق) المهارات الفردية (١٠ق)	١١ البرنامج الروتينى قبل المسابقة المهارات الفردية مسابقة	١٢ البرنامج الروتينى قبل المسابقة المهارات الفردية عملية
١٣ يناير (إجازة)	١٤ – التصور العقلى (١٠ق) بناء الأهداف (٥ق) اجتماعات فردية	١٥ التصور العقلى (٥ق) بناء الأهداف (٥ق) إدارة الضغوط (٥ق) اجتماعات فردية	١٦ التصور العقلى (١٠ق) بناء الأهداف (٥ق) اجتماعات فردية	١٧ التصور العقلى (١٠ق) بناء الأهداف (٥ق) إدارة الضغوط (١٠) اجتماعات فردية	١٨ التصور العقلى (١٠ق) بناء الأهداف (٥ق) المهارات الفردية (٥ق)	١٩ – التصور العقلى (٥ق) بناء الأهداف (٥ق) إدارة الضغوط (٥ق)
٢٠ يناير (إجازة)	٢١ المهارات الفردية (١٥ق)	٢٢ المهارات الفردية (١٥ق)	٢٣ المهارات الفردية (١٥ق)	٢٤ المهارات الفردية (١٥ق)	٢٥ المهارات الفردية (١٥ق)	٢٦ المهارات الفردية (١٥)
٢٧ يناير فبراير (إجازة)	٢٨ – البرنامج الروتينى قبل المسابقة (١٠ق) المهارات الفردية (١٠ق)	٢٩ – البرنامج الروتينى قبل المسابقة (١٠ق) المهارات الفردية (١٠ق)	٣٠ – البرنامج الروتينى قبل المسابقة (١٠ق) المهارات الفردية (١٠ق)	٣١ – البرنامج الروتينى قبل المسابقة (١٠ق) المهارات الفردية (١٠ق)	١ – البرنامج الروتينى قبل المسابقة استخدام المهارات الفردية المسابقات	٢ – البرنامج الروتينى قبل المسابقة استخدام المهارات الفردية الرئيسية



يهدف هذا التـمرين إلى تشجعـيك على أن تفكر فى إمكانية الاجتـماع مع كل لاعب بمفرده هل يمكن أن يتعاون معك المدربون المساعدون ؟ مـا هى عدد المرات التى تتقابل فيها مع كل لاعب؟ ما هى الاعتبارات التى تراعيها لجعل المقابلات أكثر قيمة وفائدة ؟

التـعليـمـات : أكمل الإجابة عن التـساؤلات التالية التى توضح كـيف تفكر فى مراعاة النواحى الفردية لبرنامج تدريب المهارات النفسية .

* ما عدد المدربين المساعدين فى الفريق ؟ ....

* كم عدد المدربين منـهم لديهم رغبة المسـاهمة فى الإرشاد والتـوجيه لـبرنامج تدريب المهارات النفسية ؟...

* كم عدد المدربين منهم يشعرون بالنجاح والرضا للإرشاد والتوجيه الفردى ؟

....

* كم عدد المرات التى تخطط لها (أ و المساعدين) لمقابلة كل لاعب ؟

....

* ما هى الإجراءات التى تتخذها لتأمين نجاح المقابلات ؟

....

....

....

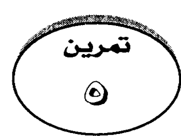
التعليق على تمرين (٤)

إذا كـان لديك مدربون مـساعـدون ، وتريد الاسـتفـادة من مشـاركـتهم فى جلسـات الاستشارة الفـردية ، هنا يقع على عاتقك مسئوليـة التأكد أنهم يفهمون كل المهـارات النفسية وأنهم موضع الثقة . يمكنك أن تشجعهم عـلى قراءة هذا الكتاب « تدريب المهارات النفسية -

تطبيقات فى المجال الرياضى » . أو الاشتراك فى بعض المقررات الخاصة بعلم نفس الرياضة. كذلـك من الأهميـة أن تتأكـد أن المدرب يتمـتع بمهارات جـيدة فى الاتصـال والتعـامل مع اللاعبين، ومـفتاح ذلك أنه يجب أن يثق اللاعب فى المدرب الذى يتـحدث أو يتعامل مـعه. فإنه من الأهمـية أن يجـيد المدرب مهـارة الاستـماع الجيـد للاعبين . وأن يحظى بالاحـترام والتقدير من أجل نجاح عمله فى برنامج المهارات النفسية .



يجب أن يخطط التدريب بما يسمح للاعب أن يستخدم المهارات النفسية المتعددة وذلك باستخدام التصور العقلى لظروف مماثلة للمنافسة ، ثم تمرينات واقعية ليوم المنافسة وأخيرا تطبيق المهارات النفسية فى المنافسة ذاتها



يهدف هـذا التمرين إلـى مساعـدتك على أن تخطط لتـقييم نجـاح برنامجك لـتدريب المهارات النـفسيـة فى نهاية الموسم التـدريبى ، والاستـفادة من ذلك فى التـخطيط للسنوات القادمة .

التـعليـمـات : قدم وصفا للإجـراءات التى تستخدمها فى نهاية الموسم التـدريبى لتقييم برنامجك لتدريب المهارات النفسية موضحا قائمة بالاجتماعات ، المقاييس أو الاختبارات التى تستخدمها .

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

التعليق على تمرين (٥)

يساعدك على اكـتساب المقدرة على تقيـيم نجاح برنامجك لتدريب المهارات النفـسية فى نهاية الموسم التدريبى (نهاية السنة) أن تستخدم النموذج التالى لتقييم برنامج تدريب المهارات النفسية نهاية السنة جدول (١٠/ ٢) والذى اقترحه . أورليك Orlick . (١٩٨٦) .

جدول (١٠ / ٢) نموذج لتقييم برنامج تدريب المهارات النفسية فى نهاية السنة

. Year - End Evaluation Of Psychological Skills Training Program

يهدف هذا التقييم إلى تحديد إلى أى مدى تشعر أن برنامج تدريب المهارات النفسية الذى تدربت عليه يؤثر عليك . من فضلك استخدم المقياس الموضح (٥ يوضح المعوقات ، صفر يوضح عدم التأثير ، ٥ يوضح المساعدة بدرجة كبيرة) أجب على كل عنصر وفقا لخبرتك الشخصية هذه السنة .

١ – مكـونات البرنامج	الإعـاقـة	عدم التأثير	المسـاعدة	هذا المكون لم يـؤد
اجتماعات الفريق للإعداد للتدريب العقلى.	–٥–٤–٣–٢–١	٠	١ ٢ ٣ ٤ ٥	٠٠
الاجتماعات الفردية للمهارات النفسية .	–٥–٤–٣–٢–١	٠	١ ٢ ٣ ٤ ٥	٠٠
وضع الأهداف النوعية.	–٥–٤–٣–٢–١	٠	١ ٢ ٣ ٤ ٥	٠٠
البرنامج الروتينى قبل المسابقة .	–٥–٤–٣–٢–١	٠	١ ٢ ٣ ٤ ٥	٠٠
التماثل لظروف المنافسة.	–٥–٤–٣–٢–١	٠	١ ٢ ٣ ٤ ٥	٠٠
ممارسة التركيز أثناء التدريب .	–٥–٤–٣–٢–١	٠	١ ٢ ٣ ٤ ٥	٠٠
التصور العقلى .	–٥–٤–٣–٢–١	٠	١ ٢ ٣ ٤ ٥	٠٠
الاسترخاء .	–٥–٤–٣–٢–١	٠	١ ٢ ٣ ٤ ٥	٠٠
التقييم بعد المنافسة .	–٥–٤–٣–٢–١	٠	١ ٢ ٣ ٤ ٥	٠٠
اجتماعات الفريق .	–٥–٤–٣–٢–١	٠	١ ٢ ٣ ٤ ٥	٠٠
الاتصال الشخصى .	–٥–٤–٣–٢–١	٠	١ ٢ ٣ ٤ ٥	٠٠
برنامج المهارات النفسية كلها .	–٥–٤–٣–٢–١	٠	١ ٢ ٣ ٤ ٥	٠٠
مجالات أخرى (اكتبها).	–٥–٤–٣–٢–١	٠	١ ٢ ٣ ٤ ٥	٠٠

٢- بالنسبة لتأثير البرنامج على مدار الموسم	الوعى القليل	عدم التغيير	الوعى الكثير
هل أصبحت أكثر أم أقل وعيا فى التفكير قبل المسابقة الذى يساهم فى تحقيق أفضل أداء لك .	-٥-٤-٣-٢-١	.	١ ٢ ٣ ٤ ٥

٣- بالنسبة لتأثير البرنامج على مدار الموسم هل لديك خبرة التغيير فى قدراتك	التغيير السلبى	عدم التغيير	التحسن الكبير
إعادة التركيز البناء قبل المسابقة (عندما أحتاج إلى ذلك) ؟	-٥-٤-٣-٢-١	.	١ ٢ ٣ ٤ ٥
إعادة التركيز البناء خلال المسابقة (عندما احتاج إلى ذلك) ؟	-٥-٤-٣-٢-١	.	١ ٢ ٣ ٤ ٥
إخراج أفضل مقدرة لكل جرعة تدريب؟	-٥-٤-٣-٢-١	.	١ ٢ ٣ ٤ ٥
الاستفادة البناءة من الأخطاء ؟	-٥-٤-٣-٢-١	.	١ ٢ ٣ ٤ ٥
الاتصال الفعال ؟	-٥-٤-٣-٢-١	.	١ ٢ ٣ ٤ ٥

٤- ما درجة شعورك بتأثير برنامج تدريب المهارات النفسية فيك ؟	إعـــاقة	عدم التأثير	المساعدة
(أ) الإيجابية فى تفكيرك ؟	-٥-٤-٣-٢-١	٠	١ ٢ ٣ ٤ ٥
(ب) مشاعرك للتحكم الشخصى ؟	-٥-٤-٣-٢-١	٠	١ ٢ ٣ ٤ ٥
(جـ) استقرار (اتساق) أدائك ؟	-٥-٤-٣-٢-١	٠	١ ٢ ٣ ٤ ٥

٥- ما هى المهارات النفسية التى تحـتاج إلى المزيد من التدريب والتطوير من وجهة نظرك؟

....

....

٦- هل لديك أى اقتراحـات تحب أن تضمن فى برنامج تدريب المهارات النفـسية الموسم القادم؟

....

....

٧- هل هناك أى تعليقات أخرى ترتبط ببرنامج تدريب المهارات النفسية

....

....

....

هناك بعض التساؤلات كثيرا ما توجه من قبل المدربين حول تنفيذ برنامج المهارات النفسية ، وفيما يلى نماذج من تلك الأسئلة والإجابات عليها على أمل أن تفيد هذه المناقشة فى إجراءات تنفيذ برنامجك .

هل يجب أن يستخدم تدريب المهارات النفسية مع جميع اللاعبين ؟

يعتبر تدريب المهارات النفسية مفيدا لأى لاعب مع اختلاف المراحل السنية ، حيث يمكن البدء مع أطفال فى عمر السابعة . ولكن الفترة العمرية الأكثر ملائمة هى مرحلة بعد البلوغ، حيث يتعرفون خلال الممارسة الرياضية على كيفية تأثير العوامل النفسية فى أدائهم . . أما الأطفال الصغار يكونون مشغولين عادة بتعلم المهارات البدنية للرياضة التى يمارسونها ولا يدركون أهمية المهارات النفسية . ومع ذلك يمكن أن يستفيد الأطفال الصغار من تدريب المهارات النفسية ، وربما يفضل تشجيع ذلك ، وهنا يجب الإشارة إلى أن مهارتى التصور العقلى والاسترخاء البدنى يعتبران الأسهل لتعليمها للنشء الرياضى الصغير ، مع مراعاة تعديل البرنامج ليناسب مستوى قدراتهم العقلية واللغوية .

هل تدريب المهارات النفسية يناسب الرياضيين ذوى المستوى العالى فقط ؟

بالطبع لا ، حيث إن تدريب المهارات النفسية مفيد لكل رياضى . . وربما يساعد تطوير المهارات النفسية على انطلاق وظهور العديد من المهارات البدنية الكامنة التى قد لا تظهر فى غياب مثل هذا النوع من التدريب النفسى .

هل يجب على كل لاعب فى الفريق أن يشترك فى تدريب المهارات النفسية ؟

تتوقف الإجابة على هذا السؤال ، وفقا لفلسفة التدريب التى يقنع بها المدرب ولكن وجهة النظر المنطقية فى هذا الشأن هو يجب أن يشترك جميع لاعبى الفريق فى الاجتماعات التى تعقد بغرض التوجيه والتعريف بالبرنامج . . ثم يعطى بعد ذلك للاعب حرية الاختيار للاشتراك أو عدم الاشتراك .

متى يجب أن تبدأ برنامج تدريب المهارات النفسية ؟

الأفضل أن تبدأ التدريب الأساسى للمهارات النفسية خلال فترة توقف البرنامج ، أو عند البداية المبكرة للموسم التدريبى . إنك تحتاج إلى وقت طويل لتعليم المهارات النفسية على نحو جيد . إن برنامج المهارات النفسية ليس من نوع البرامج التى يمارسها اللاعبون لأسابيع

قليلة ،ثم سرعان ما يشعرون بالتمكن من أدائهـا . والمهارات النفسية لا تختلف عن المهارات البدنية حيث إن التـمكن الجيد يحتاج إلى سنوات، وحيثـما بدأ البرنامج فإنه يجب أن يؤدى بانتظام فى البرنامج التدريبى ، يجب أن يكون ضمن خطط التمرين والإعداد للمنافسة .

ما هو الوقت الذى يجب أن يخصص لتنفيذ برنامج تدريب المهارات النفسية ؟

إن الإجابة على هذا السؤال تتـوقف على نوعية البرنامج الذى تقـرر تنفيذه . يجب أن تخطط ١-٢ ساعة للتقديم المبدئى للتعريف بالبـرنامج، و١-٢ ساعة لتعليم كل مهارة نفسية. وعندما تقدم أساسيـات البرنامج للاعبى الفريق، تحتاج إلى أن تخصص وقتـا مناسبا لمساعدة كل لاعب فى بناء البرنامج وفـقا لاحتياجـاته، وأخيرا يوصى أن تخصص ١٥دقـيقة فى كل تمرين رسمى للتعامل مع مهارة نفسية واحـدة . وبالتدريج فإن تدريب المهارات النفسية يصبح جزءا مكملا لبرنامج الـتمرين والمنافسة، لا يوجد انفصـال بين هذا البرنامج وبرنامج التدريب البدنى .

ما هى بعض المعوقات لتنفيذ برنامج تدريب المهارات النفسية ؟

المشكلة الهامة والـرئيسية التى تواجه تنفـيذ برنامج تدريب المهارات النفسـية ، هى عدم اقتناع ورغـبة المدرب أو إبداء رغبة مـحدودة لتطبيق ذلك البرنامج . عندمـا لا يبدى المدرب الالتزام نحـو نجاح البرنامج ، وعندمـا يتعارض تطبيق البـرنامج مع مصالحـه ومعتقـداته فإن النتيجة المتوقعة هى الفشل فى تحقيقه حتى وإن تولى التطبيق إخصائى نفسى كفء .

هل توجد معوقات أخرى ؟

نعم ، هناك معـوقات أخرى. . يأتى فى مقـدمتها عـدم تقديم البرنامج على نحـو غير صحـيح، ونتيجـة لذلك لا يتعامل اللاعـبون مع البرنامج بجـدية وحماس ، بينمـا إذا قدم البرنامج على نحـو مرتب ومنظم كمـا سبق شرحه فـى فصول هذا الكتاب ، فـإن اللاعبين يستـقبلون البرنامج بتـقدير وحماس . كـذلك من الأهمية أن يقـدم برنامج تدريب المهارات النفسية على النحـو الذى يشجع اللاعبين على تقديم المساندة فيمـا بينهم لتنفيذ تلك المهارات النفسية، كما يفضل التشجيع للمارسة من قبل مجموعات كبيرة ،حيث إن ذلك يعتبر مصدرا للتدعيم والمكافأة نحو تحقيق المزيد من التقدم للبرنامج .

كيف أستطيع تعلم المزيد حول تدريب المهارات النفسية ؟

يمكنك اكتساب المزيد من المعرفة عن علم نفس الرياضة وتعلم المهارات النفسية بالرجوع إلى العديد من الكتب القيمة التى صدرت فى السنوات الأخيـرة فى البيئة العربية والمضمنة فى قائمة المراجع .

الإعداد قبل المنافسة :

استفادة من فهمهك لتدريب المهارات النفسية ، كيف تستطيع مساعدة اللاعبين ليتحكموا فى سلوكهم ويحققوا أفضل أداء ؟

ينظر إلى اليومين اللذين يسبقان المنافسة على أساس أنهما الأكثر أهمية لتحقيق التحكم وسيطرة اللاعب على أدائه ، ويطلق بعض المتخصصين فى الإعداد النفسى عليها « فترة الإعداد الحرجة » Critical Reading Period تأكيدا لتأثيرها المباشر وغير المباشر على مقدرة وأداء اللاعب فى المنافسة . لقد مضى الوقت الذى يطلب فيه من اللاعبين تركيز انتباههم فى تعديل أجزاء معينة من المهارات أو تحليل أدائهم . وإنما يجب أن تخصص هذه الفترة لإعطاء صورة كبيرة عن اللعب أثناء المنافسة .

هناك ثلاثة عوامل يجب الاهتمام بها خلال هذه الفترة الحرجة من الإعداد النفسى لمساعدة اللاعبين للمسابقة التى يشتركون فيها هى : الإعداد النفسى العام ، الإعداد النفسى فى موقع المسابقة، البرنامج الروتينى قبل المسابقة ، ثم تقدم بعض التساؤلات الشائعة للإعداد قبل المسابقة .

الإعداد النفسى العام

يراعى خلال هذه الفترة أن تكون أعمال وأنشطة اللاعبين مماثلة الظروف المنافسة ، حيث إن ذلك يسمح لهم بأن يصبحوا أكثر اعتيادا لبيئة المنافسة ، والأكثر أهمية أنهم يستطيعون أداء البرنامج الروتينى قبل المسابقة بدرجة عالية من التحكم والسيطرة .

كذلك يراعى أن يطلب من اللاعبين التصور العقلى لأدائهم فى المسابقة القادمة ، وأن يطلب منهم كذلك أن يشاهدوا ويشعروا بأنفسهم وهم يؤدون المسابقة بنجاح . فإن هذا التمرين للتصور العقلى يساعد اللاعبين نحو الاقتراب من الاستعداد النفسى العام للمسابقة ، ويزيد من ثقتهم فى أنفسهم خلال خبرة النجاح .

كما يجب أثناء هذه الفترة تشجيع اللاعبين على تحديد أهداف الأداء المطلوب تحقيقها فى المنافسة ، هذه الأهداف قد يطرأ عليها بعض التعديل كلما اقترب وقت المنافسة .

إن كلا من المدرب واللاعبين عليهم مسئولية التحكم فى ظروف البيئة المحيطة بالمنافسة

من أجل راحة ومساعـدة اللاعبين فى المسابقة بما فى ذلك إعداد جدول للوجـبات الغذائية ، التخطيط الجيد لانتقال اللاعبين إلى مكان المسابقة ، الاطمئنان أن الأجهزة والأدوات فى حالة جيدة ، الإعداد الجيد للغرفة الخاصة باللاعب ، كـما يمكن التحكم فى كيفية عملية الاتصال بين اللاعب والآخرين ، وربما تحتاج إلى السيطرة على وسـائل الإعلام، وخاصة مع اللاعبين ذوى المستوى العالى ، وذلك بأن تضع قواعد تحـدد متى يسمح للإعلام الاتصال باللاعبين، ومتى يمنع ذلك .

هناك عوامل كثيـرة يصعب حصرها ولكن يمكن الإشارة إليهـا . أعتقد أن الفكرة الآن أصبحت واضـحة ، وأن الهدف هو نقص مصادر تشـتت الانتباه بما يسمح للاعبين بالتـركيز على الجانب الإيجابى للمنافسة ، ولاشك أن التـحكم فى تلك المصادر يقع البعض منها على مسئوليتك كمدرب ، بينما البعض الآخر يقـع على مسئولية اللاعبين ، قدم المساعدة للاعبين للسـيطرة على البيـئة على النحـو الذى يفضلونه ، ولكن يجب أن يمـتلك اللاعبـون كذلك المهارات النفسية لمواجهة تغيرات البيئة السلبية أو غير المتوقعة .

الإعداد النفسى فى موقع المسابقة

الخطوة الثانية الهامة فى الإعداد النفسى هى ، إجراءات الاستعداد عندما تصل إلى موقع المنافسة . إنه من الأهمية للاعبين أن يصبـحوا أكثر ألفة بالمكان والأدوات . وقد يتطلب ذلك منك أن تذهب إلى موقع المنافسة مبكرا وتقوم ببعض الإجراءات لاختبار الأدوات والتسهيلات بصرف النظر عن نوع الرياضة وطبيعة الأدوات أو الملعب .

ما نوع أرضـية الملعب ؟ أين ترغب أن تؤدى تمرينات الاسترخاء انتظارا لدورك فى أداء المسابقة ؟ . . والمبدأ العام هو أنه كلما كان لديك ألفـة بالتسهيلات والأدوات ساعد ذلك على زيادة التكيف والاستعداد للمنافسة .

هذا ، ويحتاج اللاعب ، عندما يذهب إلى موقع المنافسة، إلى استخدام أساليب التعبئة النفسـية المساعدة للـوصول إلى منطقة الطاقـة المثلى ، استعادة من المنـافسات السابقـة ، يبدأ اللاعبون فى زيادة مـصادر الطاقة النفسيـة الإيجابية وخفض أو التخلص من مـصادر الطاقة السلبية ، وذلك باستخدام أساليب التحكم فى الضـغوط النفسية مما يساعد على الوصول إلى الطاقة المثلى ، وربما أحد العوامل الهامة التى تسـاعد اللاعبين على الوصول إلى منطقة الطاقة المثلى استخدام نظام روتينى قبل المسابقة .

يمكن استخدام البرنامج الروتينى قبل المسابقة أو قبل بداية المبارة (كرة القدم ، كرة السلة . .) أو أثناء المباراة أو سلسلة من المحاولات خلال المسابقة مثل محاولات الوثب ، أو الرميات الحرة فى كرة السلة . إن الكثير من اللاعبين حريصون على أن يكون لهم نظام روتينى محدد قبل المسابقة ، فهم يأكلون نفس الطعام قبل كل مبارة ، ويضعون ملابسهم بطريقة معينة ، ويؤدون نظاما ثابتا من الإحماء . لماذا هم يفعلون ذلك؟ الواقع أن الكثير من اللاعبين عندما يؤدون بنجاح فى المنافسات يفسرون ذلك فى ضوء كيفية إعدادهم قبل المنافسة، باعتبار أن التزام اللاعبين بنظام روتينى مستقر أحد الطرق الهامة للتحكم فى جوانب البيئة الرياضية ، إنه بمثابة المثير لبداية التركيز واستخدام المهارات النفسية، وذلك يساعد بشكل خاص اللاعبين الذين يتميزون بدرجة عالية من القلق ، حيث يجعلهم مشغولين بذلك النظام الروتينى ، ولا ينشغلون بالتحليل العقلى الذى قد يعود إلى التفكير الذاتى السلبى .

وهذا النظام الروتينى يمكن أن يبدأ قبل المسابقة بعدة أيام ، ولكن الأرجح أنه يرتبط بالأنشطة التى تؤدى قبل المسابقة مباشرة . . وليس هناك نظام روتينى مثالى قبل المسابقة يصلح لجميع اللاعبين ، ولكن هناك بعض العناصر تجعل النظام الروتينى أفضل من الآخر . . ، وهذه العناصر على النحو التالى :

* يجب أن يبدأ البرنامج الروتينى ببعض الرموز كمثيرات لبدء اللاعب تنفيذ برنامجه المعتاد. قد يكون ذلك ، وقتا معينا- مثلا ٥ دقائق- قبل بداية المباراة ، أو حدثا ما فى المسابقة ، أو نشاطا معينا يؤديه اللاعب مثل الانتهاء من الإحماء ، أو إعداد أداة اللعب مثل مضرب التنس . . . إلخ .

* يعقب المثير (المنبه) لبداية البرنامج الروتينى المعتاد أن يؤدى اللاعب جلسة قصيرة للتصور العقلى ، حيث يؤدى التصور مع التركيز على المشاعر الحسحركية لتنفيذ المهارة على نحو جيد .

* عندما يكمل اللاعب التصور العقلى يبدأ التركيز على المشاعر الإيجابية للأداء الجيد، حيث إن ذلك يؤدى إلى التدعيم الذاتى الإيجابى المفيد .

* بعد ذلك يجب أن يقوم اللاعب بفحص الأنشطة التى تؤدى ، مثل الطيار الذى

يفحص أجهزة الطيارة قبل إقلاعها ، هذه القائمة من الأنشطة يمكن أن تتضمن فحص الأدوات ، الملابس ، وضع المنافسين . . . إلخ ، أى شيء مفيد للإعداد لتنفيذ المباراة . الهدف من ذلك هو مساعدة اللاعب على تركيز انتباهه للأشياء الموجودة فى يديه .

* حيثما أكمل اللاعب الخطوة السابقة ، يجب تركيز الانتباه كاملا على الرموز الملائمة لأداء المهام على النحو الذى سبق تعلمه لمهارات تحكم الانتباه .

هذا النظام الروتينى المتكامل من الرموز ، التصور العقلى ، المشاعر الإيجابية ، مراجعة قائمة الأدوات ، وتركيز الانتباه ، قد يستغرق وقتا قليلا ١٥ ثانية وقد يمتد إلى ٢٠ دقيقة وفقا لخصائص اللاعب وطبيعة الرياضة . وهناك فروق فردية كبيرة ، ولكن يجب أن يسهم المدرب فى تقديم المساعدة لتحسين أفضل نظام روتينى يناسب اللاعب .

والخلاصة أن التزام اللاعب بأعمال محددة تجرى على وتيرة واحدة قبل المنافسة يزيد من سيطرته ويصبح أكثر ألفة بموقف المنافسة مما يقلل من تشتت مصادر الانتباه ويحسن من التركيز فضلا عن الشعور بالثقة فى النفس . وفيما يلى نموذج لبعض العناصر المؤثرة فى البرنامج الروتينى للاعب قبل المسابقة .

النوم : يحصل اللاعب على ساعات النوم التى يعتاد عليها .

الغذاء: تحديد الوقت المناسب لتناول الوجبات الغذائية ونوعية الغذاء (٣ ساعات قبل المباراة).

موقع المسابقة : تحديد موعد ثابت للوصول إلى موقع المنافسة (٦٠ دقيقة) .

الجرى الخفيف (تدفئة عضلات الجسم . . الشعور بالراحة . .

الإحماء : الاسترخاء بغرض الزيادة التدريجية للتمرينات المطاطية للعضلات) .

الجرى السريع : الشعور بالاسترخاء والتوتر يغادر الجسم .

الإحماء الخاص: تمرينات خاصة لنوع النشاط الرياضى .

التصور العقلى : -استرجاع اللاعب للأداء المثالى سبق التدريب عليه .

- استرجاع اللاعب لحظة الأداء المطلوب إنجازها فى المسابقة مع التركيز خاصة على الجزء الأول من بداية المسابقة .

التفكير الإيجابى: استخدام عبارات إيجابية حول كفاءة قدراتك ، أستطيع الفوز . . يمكن أن أحقق أهدافى : الأداء بحماس وقوة .

تركيز النظر: ركز النظر على ما تقوم بعمله . . . توجيه النظر مفتاح التركيز أو تشتت الانتباه ، لذلك تجنب توجيه النظر إلى الجمهور . . حركات المنافس . . إلخ .

تساؤلات شائعة للإعداد قبل المسابقة :

سؤال : متى يتم تحديد البرنامج الروتينى قبل المسابقة بالنسبة للاعبى رياضات الفريق ؟

تحتاج رياضات الفريق (الألعاب الجماعية) مثل كرة اليد ، القدم ، السلة- إلى التنسيق فى التمرين . وإعداد جداول لذلك الغرض . ومع ذلك فمن ناحية الإعداد النفسى ، يجب أن يتاح لكل لاعب استخدام الطريقة المناسبة له . . فبعض اللاعبين يريدون الهدوء والتأمل الذاتى ؛ ذلك يجب مساعدتهم على الاستمرار فى حالة التركيز والتأمل . . بينما بعض اللاعبين يريدون التفاعل والاتصال والتحدث مع الآخرين . وبالرغم من اختلاف الأسلوبين إلا أنه قد يكون الأنسب لكل منهما ؛ لذلك من الأفضل أن تحاول اكتشاف الطرق المناسبة للإعداد النفسى لكل لاعب .

إنه من الخطأ أن تطلب من جميع اللاعبين فى الفريق أن يؤدوا التأمل والتفكير فى المباراة القادمة ٥-١٠ دقائق ، حيث إن ذلك قد يساعد بعضهم ، ولكن بالنسبة للاعبين الذين يعانون من القلق المرتفع قد يؤدى التأمل والتفكير إلى المزيد من الحديث الذاتى السلبى؛ لذلك فإنه من الأفضل بالنسبة لهؤلاء اللاعبين ذوى القلق المرتفع المشاركة فى التحدث مع الآخرين عن « التحدث الذاتى السلبى مع أنفسهم » .

سؤال : ماذا يمكن عمله للتعبئة النفسية للفريق ؟

إذا كان اللاعبون قد تدربوا جيدا على المهارات النفسية ، فإنك تحتاج إلى القليل من الجهد لتحقيق التعبئة النفسية لهم . . حيث إن تحقيق التعبئة النفسية المثلى أصبحت مسئولية كل لاعب . وبصفة عامة فإنه من غير المرغوب فيه أن تستخدم عبارات الشحن والتشجيع

التقليدية حيث إن تأثيرها يختلف من لاعب إلى آخر ، ولكن الأفضل هو أن تقدم الاستشارة إلى من يرغب من اللاعبين فقط ، وتجيد الملاحظة والمتابعة لتقديم العون والمساعدة لمن يحتاج من اللاعبين .

سؤال : هل يختلف النظام الروتينى تبعا لنوع الرياضة والمسابقات لكل رياضة ؟

نعم . يتوقع أن تختلف رياضات الفريق عن الرياضات الفردية . وأن تختلف مسابقات المسافات الطويلة عن مسابقات المسافات القصيرة . . وكذلك الحال بالنسبة للمسابقات التى تميز باستمرار الأداء مقارنة بالمسافات التى تتميز بتكرار المحاولات مثل مسابقات الرمى أو الوثب فى ألعاب القوى .

سؤال : كيف يمكن مساعدة اللاعبين الذين يشركون فى مسابقات ذات ، الأداء المتقطع (المحاولات) لتجنب حدوث الأفكار السلبية لديهم ؟

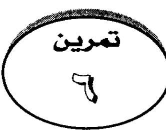
يعتبر ممارسة التصور العقلى من أفضل الأساليب المناسبة للإعداد النفسى للاعبى المسابقات ذات الأداء المتقطع مثل أداء محاولات الوثب أو الرمى فى مسابقات ألعاب القوى ، أو محاولات الجمباز أو الغطس . . إلخ . . ويراعى أن يقوم اللاعب بمراجعة الأداء المثالى بدلا من التركيز على الأخطاء التى حدثت فى المحاولات السابقة . فالتصور العقلى الإيجابى والتركيز على النظام الروتينى قبل المسابقة يقدمان فائدة كبيرة لاحتفاظ اللاعب بالتفكير البناء .

سؤال: ماذا يفعل اللاعب الذى يواجه خللا (خطأ) فى النظام الروتينى الذى يعتاد عليه؟

أولا : يجب أن يتوقع اللاعب حدوث مثل ذلك ، ويجب، أن يعد نفسه للتعامل مع ذلك الموقف من خلال طريقتين هما :

١- إذا كان الوقت يسمح ، ببساطة يعيد اللاعب النظام الروتينى المعتاد عليه .

٢- أما إذا كان الوقت لا يسمح يجب اختصار النظام الروتينى مع تركيز الانتباه على الرموز الصحيحة قبل الأداء .



يهـدف هذا التمـرين إلى مسـاعدتك بتـقديم إطار لاقـتراح نظام روتينى قـبل المسابـقة للاعبين. والمطلوب أن تضع قائمـة بالأنشطة التى يمكن أن يؤديها اللاعبون للإعداد للمـسابقة التنافسية. ثم ترتيب هذه الأنشطة فى تتابع منطقى فى الفراغ الخاص بذلك .

خطة النظام الروتينى قبل المنافسة

حدد أنواع الأنشطـة والأفكار ، أو التصورات ،التى تـتضمنهـا كل فئـة ، على أساس الخبـرة السابقة فى تحـقيق أفضل أداء ، ومـا تعتقـد أنه أفضل مـساعدة للأداء فى المنافـسات القادمة .

الإحماء البدنى العام	الإحماء النفسى العام	الإعداد البدنى قبل المسابقة	الإعداد النفسى قبل المسابقة

التتابع المنطقى للنظام الروتينى قبل المسابقة :

....

....

....

الرعاية النفسية بعد المنافسة :

تنتهى المنافسة ، ثم ينطلق اللاعبون إلى غرفة الملابس ، ربما يشعرون بالفرح نتيجة الفوز ، أو يشعرون بالضيق والحزن نتيجة الهزيمة ، إنهم يرتدون ملابسهم ويرحلون بسرعة مع زملائهم فى انتظار التمرين التالى . هذا هو النظام المعتاد لدى العديد من لاعبى الفرق الرياضية . ولكن الواقع أن ذلك ليس هو الأسلوب الأفضل لتحقيق الرعاية النفسية وتطوير المهارات النفسية للاعبين بعد المسابقة.

إن هناك دورا هاما ينتظر المدرب، ألا وهو مساعدة اللاعب على التفسير الصحيح لنتائج المسابقة . . فإن تفسير اللاعب لنتائج المسابقة سوف يؤثر فى أدائه بشكل واضح فى المسابقات التالية .

إن دور المدرب هو تقديم التقدير والثقة للاعب عندما يكون أداؤه جيدا ، وفى نفس الوقت يجب أن يتحمل اللاعب المسئولية عندما يكون مقصرا ، فمن المهم أن يفسر ويفهم اللاعب نتائج المسابقة على النحو الصحيح ، وأن يقدم المدرب للاعبين التوجيهات التى يستفاد منها لتطوير مهاراتهم البدنية والنفسية .

والسؤال الآن :متى تفعل كل ذلك ؟ إنه من المناسب أن يقدم المدرب بعض التوجيهات العامة المختصرة بعد المسابقة ، على أن يتم تقديم التوجيهات الأكثر تفصيلا فى التمرين التالى حيث يكون لديه المزيد من الوقت لتقييم المسابقة، وبشكل عام فإن الاجتماعات التى تعقد مع اللاعبين بعد المسابقة يجب أن تكون ذات خبرة إيجابية لتحسين قيمة الذات والثقة بالنفس للاعبين ، وليست خبرة سلبية ومصدر تهديد لزيادة التوتر والقلق .

هذا ، وفى جميع الحالات عند توجيه وإرشاد اللاعبين بعد المسابقة من الأهمية الأخذ فى الاعتبار الحالة الانفعالية للاعبين ، فمثلا فى حالة تحقيق الفوز أو المكسب المتميز فإن تقديم اقتراحات للارتقاء بالأداء لا تؤخذ باهتمام كبير . كذلك فى حالة الهزيمة الشديدة أو الخسارة الكبيرة ، من الصعب أن يتعامل اللاعب مع النتائج بشكل موضوعى؛ لذلك يفضل تأخير التعليق حتى تستريح أعصاب اللاعب ويتعامل مع النتائج بشكل موضوعى.

هذا، ويتوقع أن تكون نتائج المسابقة لأى لاعب واحدة من الفئات الأربع التالية : المكسب مع اللعب الجيد ، المكسب مع اللعب الضعيف ، الخسارة مع اللعب الجيد ، الخسارة مع اللعب الضعيف ، ويوضح الجدول (١٠/ ٣) الفئات الأربع والإجراءات الأساسية التى يجب أن يتضمنها توجيهات المدرب للاعبين ،كما يوضح الجدول (١٠/ ٤) نموذجا للنظام الروتينى الذى يؤديه اللاعب بعد المسابقة .

جدول (١٠/٣)

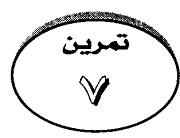
إجراءات توجيهات المدرب للاعبين وفقا لنتائج المسابقات

المكسب واللعب الجيد	المكسب ولكن اللعب الضعيف	الخسارة ولكن اللعب جيد	الخسارة واللعب الضعيف
- تفسير النجاح بسبب قدرة اللاعب.	- تفسير النجاح بسبب ضعف المنافس .	- تفسير الفشل بسبب قوة المنافس .	- تفسير الفشل نتيجة التقصير فى بذل الجهد.
- التركيز على أهمية الجهد المبذول .	- التأكيد على وجود تقصير فى بذل الجهد .	- التركيز على سعادتك للجهد والأداء بالرغم من الخسارة.	- التعبير عن عدم الرضا للتقصير فى بذل الجهد وليس للخسارة.
- المكافأة الفردية للذين أجادوا اللعب وبذلوا الجهد .	- المكافأة الفردية للاعبين الذين أجادوا اللعب وبذلوا الجهد .	- المكافأة الفردية للذين أجادوا اللاعب وبذلوا الجهد .	- المكافأة الفردية للذين أجادوا اللاعب وبذلوا الجهد .
- تقديم اقتراحات للارتقاء بالأداء .	- تقديم اقتراحات للارتقاء بالأداء .	- تقديم اقتراحات للارتقاء بالأداء .	- تقديم اقتراحات للارتقاء بالأداء .

إنه من الأهمية تشجيع اللاعبين على تقييم أدائهم ومهاراتهم النفسية بعد انتهاء المسابقة، وأن يدون ذلك فى كراسة التدريب الخاصة بهم .. ويفيد فى تحقيق ذلك مساعدة اللاعب اتباع نظام روتينى بعد المسابقات مسترشدا بالنصائح التالية :

جدول (٤/١٠) نموذج للنظام الروتينى الذى يؤديه اللاعب بعد المسابقة

١	تخصيص فترة بعد المسابقة لأداء تمرينات التهدئة مثل: الجرى الخفيف المشى، تمرينات المطاطية والمرونة والاسترخاء .
٢	تقييم الأداء فى المسابقة بطريقة موضوعية ، دون التأثر بالمشاعر والانفعالات ودون تحديد قيمة لذلك .. ما الأهداف التى تم تحقيقها ؟ وما الأهداف التى فشلت فى تحقيقها ؟ وهل الأهداف واقعية أم تحتاج إلى تعديل ؟ اقترح أهدافا تستطيع السيطرة عليها .
٣	حدد الأشياء الجيدة فى أدائك ، والأشياء التى تحتاج إلى تحسين .
٤	أعد نفسك للمناقشة مع المدرب ، واستمع إليه بجدية ، وحاول أن تستفيد من توجيهاته . وتجنب محاولة الدفاع عن نفسك بتقديم الاعتذارات والتبريرات.
٥	ركز تحليلك على الأشياء التى تكون تحت سيطرتك ، ولا تتضايق من الأشياء التى لا تستطيع السيطرة عليها . ومن الأشياء التى تستطيع السيطرة عليها تركيز الانتباه، تصحيح الأداء ، زيادة عدد مرات التدريب .. إلخ .. أما الأشياء التى خارج السيطرة مثل المنافس، الجمهور .. إلخ .
٦	ممارسة التصور العقلى من خلال مراجعة الأشياء التى استطعت أن تؤديها على نحو جيد، حيث إن ذلك يزيد من الثقة فى النفس ، ويدعم تثبيت الأداء الجيد، وخصص مراجعتك لتحليل أخطأ الأداء فى جلسات التدريب التالية .
٧	احرص على أن تحصل على يوم راحة تقضيه فى استجماع الطاقة لليوم التالى لاشتراكك فى المسابقة ، كما يفضل ممارسة بعض الهوايات المحببة لنفسك .



يهدف هذا التمرين أن يجعلك تفكر فى تحليل النتائج المتوقعة لاشتراك اللاعب فى المسابقات الرياضية ، والمطلوب أن تكتب أهم النقاط للتعامل مع اللاعبين فى ضوء المواقف الأربعة التالية مسترشدا بالاقتراحات الموضحة فى الجدول (١٠/٣) .

المكسب واللعب الجيد

....

....

....

....

المكسب ولكن اللعب ضعيف

....

....

....

....

الخسارة ولكن اللعب جيد

....

....

....

....

الخسارة واللعب الضعيف

....

....

....

....

المراجع

مراجع الكتاب

أولا : المراجع العربية :

أبو العلا أحمد عبد الفتاح (١٩٩٧) . التدريب الرياضى . الأسس الفسيولوجية . القاهرة . دار الفكر العربى .

أسامة كامل راتب (١٩٩٧) احتراق الرياضى بين ضغوط التدريب والاجتهاد . سلسلة الفكر العربى فى التربية البدنية والرياضة عدد ١٢ ، دار الفكر العربى .

أسامة كامل راتب (١٩٩٧) . الإعداد النفسى للنشء الرياضى . القاهرة . دار الفكر العربى ١٩٩٧ .

أسامة كامل راتب (١٩٩٩) علم نفس الرياضة . ط٣ . القاهرة ، دار الفكر العربى .

أسامة كامل راتب (١٩٩٧) قلق المنافسة . القاهرة . دار الفكر العربى .

أسامة كامل راتب ، إبراهيم عبد ربه خليفة (١٩٩٨) . النمو والدافعية فى توجيه النشاط الحركى للطفل والأنشطة الرياضية المدرسية ، القاهرة . دار الفكر العربى .

السيد عبد المقصود (١٩٩٧) . نظريات التدريب الرياضى . القاهرة . مركز الكتاب للنشر .

أمين الخولى ، محمود عنان (١٩٩٨) . المعرفة الرياضية . القاهرة . دار الفكر العربى .

زكى محمد حسن (١٩٩٧) المدرب الرياضى . أسس العمل فى مهنة التدريب . الإسكندرية منشأة المعارف .

روبرت سولسو (١٩٩٦) علم النفس المعرفى . ترجمة محمد نجيب الصبوة . مصطفى محمد كامل ، محمد الحسانين الدق . الكويت . دار الفكر الحديث .

سامى عبد القوى على (١٩٩٥) علم النفس الفسيولوجى . القاهرة ، مكتبة النهضة المصرية .

محمد العربى شمعون (١٩٩٦) . التدريب العقلى فى المجال الرياضى . القاهرة . دار الفكر العربى .

محمد أنور محمد الشرقاوى (١٩٩٢) . علم النفس المعرفى المعاصر . القاهرة . مكتبة الأنجلو المصرية .

محمد حسن علاوى (١٩٩٧) . علم نفس المدرب والتدريب الرياضى . القاهرة . دار المعارف .

محمود عبد الفتاح عنان (١٩٩٥) سيكولوجية التربية البدنية والرياضة . القاهرة . دار الفكر العربى .

ثانيا: المراجع الأجنبية:

Andrea Schmid & Erik Peper , (1993) Training Strategies for Concentration.

In J. M. Williams (Ed.) " Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Perfornance" May Field Publishing Company.

- Bakker, F. C. Whiting,. H. T. Van, B. H. (1990): Sport Psychology Concepts and Application. New Yourk: John Wiley & Sons.

- Bell, K. f (1983): Chamionship Thinking: The Athetes Guide To Winning Performance In All Sport. London,: Prentice - Hall International. Inc.

- Bird. A. M. & Crip, B. K. (1986): psycholgy and Sport Behavior St. Louis: Mosby College Publishiog.

Bruce J. Noble & Robert J. Roberison. (1997) Perceived Exerion. Humman Kinetics Inc.

Catherine Martin. (1995) Strees Management. In Morris & Summer (Eds.) "Sport Psychology; Theory Application and Issues. Jacaranda Wiley Ltd.

Chris Horsley. (1995) Confience and Sport Performance. In Morris & Summer " Sport Psychology: Theory Application and Issues. Jacaranda Wiley Ltd.

Clark Perry & Tony Marris. (1995) Mental Imagery in Sport. In Morris & Summer "Sport Psychology: Theory Application and Issues. jacaranda Wiley Ltd.

- Cox. R. H. (1994): Sport Psychology: Concepts and Applications.,. (3 ed). Madison: Brown & Benchmark Publisher.

` Burton, D. (1993). Gool Setting In Sport. In R. N. Singer M. Murphey, & L. K. Tennant (eds.), Hand Book of Research on Sport Psychology (pp. 467 - 491). New York: Macmillan.

David Yukelson, (1993) Cornnuicating Effectively. In Williams "Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance May field Publishing Company.

Dorothy v. Harris & Jean M. Williams. (1993). Relation and Energizing Techniques for Regulation of Arousal. In Williams (Ed.) Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance May field Publishing Company.

Graham Winter. (1995). Gool Setting. In Morris & Summer "Sport Psychology: Theory Applcation and Issues. Jacaranda Wiley Ltd.

- Harris, D. V. & Harris, B. L(91984) The Athletes Guide To Sport psychology: Mental Skills For People. New York: Leisure Prss.



Jeffrey Bond & Gregory Sargent. (1995). Concentration Skills in Sport: In Morris & Summer (Eds.). " Sport Psychology: Theory Application and Issues. Jacaranda Wiely Ltd.

Jeff Sumerrs & Stephen Ford. (1995). Attention In Sport. In Morris & Summer (Eds.). "Sport Psychology. Theory Application and Issues. Jacaranda Wiley Ltd.

- Kauss. D. R. (1980). Peak Perfomance Mental Game Plans For Maximizing Your Athetic. New York: Perntice - Hall. Inc.

Lew Hardy, Graham Jones and Daniel Gould. (1996) Understanding Psychological For Sport. Theory and Practice of Elite Performance. John Wiley & Sons.

Linda A,B, (1989) . Sport Psyschology Guide. Apublication for The American Coaching Effectiveness Progrom. Human Kinetics Ppublishers,Inc.

Martens, R.(1987) . Coaches Guid To Sport Psychology. Champaign. LL - Llinois : Human Kinetics Publishers, Inc.

-Martens. R. (1990) Successful Coaching. (2Ed) Champaign Illinois : Human Kinetics Publishers, Inc.

Robert M. Nideffer (1993) Concentration and Attention Control Training . In Willians (Ed.) Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance: Mayfield Publishing Company.

- Robert S. Weinberg & Daniel. (1995) Foundation Of Sport and Exercise Psychology. Cpampigm. Illinois : Human Kuman Kinetics Publisher . Inc.

Robert S. Weinbery & Jean M. Williams . (1993) Integrating and Implementing a Psychological Skills Training Program. In Williamsl (Ed.) Applied Sport Psychology Personal Growth To Peak Performance May Field Publishing Company.

Sachs, M. (1993) . Professional Ethics in Sport Psychology.

In R.N. Singer, Murphey. & L.K. Tennant (Eds.), Handbook of reseerch on Sport Psychology (PP . G21 - 932). New York: Macmill.

Shane M.M. (1995) Sport Psychology Intervention . Champaign. Illinois: Human Kinetics Publishe. Inc.



رقم الإيداع	٣٩٢٣/ ٢٠٠٠
I. S. B. N الترقيم الدولى	977-10-1317-3